



花 檣 だ よ り



令和 5年 11月 第276号

秋が感じられる気温になりましたね。先日の気象庁の長期予報では、今年の冬は暖冬傾向、一時的な寒気の流れ込みで大雪になる可能性もあると発表されました。この季節の予報は毎年されていますが、実際その季節を過ごしてみると、ものすごく暑かったり、寒かったりと全く逆の気候になることも多いです。明日は雨予報か、と思っていたら快晴だった。なんてことはよくあることで、それが数か月間もの予想となると本当に分析するのが困難ということが分かります。ただ、ある程度の根拠の下、予報されているはずなので暖房器具や雪自体の対処など、長期予報を十分に参考にし冬にむけての準備を今から少しずつしていきましょう。

イ ベ ン ト 紹 介

【1階 デイケア】 10/22（日）の日曜デイでは“運動会”を行いました。筒送りや借り物競争、リレーなど様々な種目がありましたが、皆様意欲的に参加して下さい、楽しそうに過ごしておられました。時折、「頑張れ、頑張れ。」「やったー！」など互いに



応援し合いながら、結果は紅組白組、仲良く同点、引き分けの結果となりました。その日の昼食は“秋野菜の天ぷら御膳”でした。ひじき飯や里芋のそぼろあんかけもあり、「素朴な味やけど、こういうのが一番やな。」と満足して頂きました。天ぷらもあっという間に完食され、昼食は大好評でした。

【2階・3階フロア】

10/23（土）にお誕生日会を行いました。今回も入所者様ごとにケーキをご用意致しました。イチゴののったショートケーキやキャラメルソースのかかったケーキなど、一口食べると「甘くて美味しい。」「月一回の楽しみや。」と大変喜んでおられる様子でした。その後、メッセージカードをお渡しすると、「上手に作ってあんな。」と、とても嬉しそうにされていました。普段とは違ったとても素敵な笑顔あふれるお誕生日会となりました。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 花檣

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50



腰痛について



国民の80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験します。男性では最も多く、女性では2番目に多い訴えです。腰痛は大きく2種類に分類され、レントゲン・MRIなどで原因がわかるものを「特異的腰痛」、ぎっくり腰のように原因がわからないものを「非特異的腰痛」といいます。今回は各腰痛への向き合い方や予防法について紹介します

腰痛との向き合い方

腰痛の原因が分からない場合

痛い=安静、がいい？

世界的には腰痛があってもできるだけ仕事を続け安静は最小限にすべきだと考えられています。

腰痛の原因が分かっている場合

無理に運動したりせず、安静をとるなど医師の指示に従いましょう。

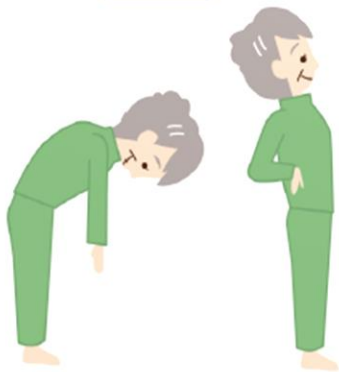


いずれの場合も、過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと腰痛慢性化の原因となることがあります。



腰痛予防のポイントのご紹介

体操



マッケンジーエクササイズ 腰痛より参照

腰を曲げて痛い場合→腰を伸ばす運動
腰を伸ばして痛い場合→腰を伸ばす運動

腰の運動 + 全身運動 が効果的

動作時の注意点

●物を持ち上げる(重量物の運搬や介護・看護職に多い)

良い例



[ポイント]

- ・対象物を身体に近づける
- ・重心を低くする
- ・身体のひねりを少なくする

●椅子に座る(デスクワークや運転職に多い)

良い例



[ポイント]

- ・前傾姿勢を避ける
- ・長時間同じ姿勢をとらない
- ・机や椅子の高さを調整する
- ・クッション等の腰当てで調整

参考文献:理学療法ハンドブック

暦・行事予定

11月15日 七五三

11月20日 散髪日(入所者)

11月23日 勤労感謝の日

11月25日 お誕生日会(入所者)

