

ハビリのツボ

寝姿勢が腰痛の改善に繋がる？

理学療法士の山本です。はじめに、腰痛についてお話しします。腰痛の原因には様々ありますが腰への負担が強かかっていることが一つ考えられます。腰への負担が強かかる要因としては、

- ①加齢や病気、ケガにより腰を支える筋力が衰えて身体を支えきれなくなる
- ②長年続く日々の姿勢（猫背など）や無理な動き

などが考えられます。

今回は、姿勢をテーマにみなさん全員に関係する寝姿勢についてお話ししたいと思います。

普段の寝姿勢について

ベッド上で
姿勢が楽だからと
右の写真のような姿勢を続けていま
せんか？



写真の姿勢で1日を過ごし、習慣化していると背骨や股関節が伸びにくくなります。これにより普段の座った姿勢や立った姿勢、歩く姿勢も体が曲がった状態になります。

良い寝姿勢について

首・肩・腰・膝・くるぶしが一直線にならば寝姿勢が良いとされています。

『仰向けに寝ることができますか？』

- ・体が硬くて寝ることができない
- ・背中や腰が痛くて寝ることができない
- ・寝ることができるが違和感がある

⇒当てはまる方は、背骨や股関節などが硬くなっている可能性があります。



毎日の寝姿勢を意識して生活してみませんか？

⇒良い寝姿勢を意識することで背骨や股関節が伸びて姿勢の改善が得られます。結果として腰痛の予防や改善に繋がっていきます。

※背骨の変形が強い方などは無理な寝姿勢を取ると痛みやケガに繋がります。無理は禁物です。

君子蘭が咲きました

毎年綺麗な花を咲かせてくれる高井の里の君子蘭。
この季節はメイン玄関が華やかです。



(お写真及びお名前の使用については、ご利用者様、ご家族様の許可を頂き掲載しています。)



高井の里だより

医療法人財団慈強会 介護老人保健施設高井の里
〒791-1111 松山市高井町 1203 番地
TEL : 089-975-7761 FAX : 089-976-5779
<http://www.jikyokai.or.jp/facility/takai/>



行事&クラブ予定

- 5月10日 お楽しみ発表会
- 5月12日 中庭散歩(2階)
- 5月14日 習字クラブ

※感染対策を行いながら実施しています。



皆さんこんにちは！

今月の表紙は毎月1回開催している習字クラブの様子です。
参加されたみなさんは最初に、好きなお手本を一枚選びます。
筆をとり文字の書き始めをどこにするか見定めて書き始めます。
一筆書き始めると、集中して何枚も練習をしています。真剣な表情で納得の一枚を完成させる皆様。そして完成した時のこの表情... とってもいい顔をされていますよね♪

習字クラブ



先生のお手本を見ながら、真剣に。ひと筆ひと筆心を込めて進めます。納得の作品が出来上がると、皆様カメラに向かってニコリ☆カメラマンもつられてニコリ☆いい時間です。



デザート～しん



今月は、ていれぎにある「渡邊製菓」のとら巻きと、シャトレゼのいちごゼリーをみなさんに食べて頂きました。とらまきは利用者さんの中には知っている方もおられ「昔からある店やね。」などの声もあり楽しく召し上がられていました。焼き上げの際に専用の紙に流し焼く為、トラの模様になることからとら巻きとの名がついたようです。



シャトレゼのゼリーは山梨の南アルプスの天然水と2種類のいちごピューレを使用しみずみずしくすっきりとしたゼリーで、利用者さんも「意外と大きいね。」や「いちごの匂いがすくするね。」などと言われ満足された様子でした。今後も、愛媛にちなんだお菓子などをみなさんと楽しみたいと思います。



お誕生日おめでとうございます♪

担当スタッフからのコメントと共に4月にお誕生日を迎えた入所者様をご紹介させていただきます。



お誕生日おめでとうございます。物静かで穏やかな千代子さん。いつも笑顔に癒されています。素敵な一年になりますように。



お誕生日おめでとうございます。しっかりトイレに行けるようまた一年がんばりましょう。



お誕生日おめでとうございます。素敵な笑顔でいつも癒されます。これからも元気でいてください。



お誕生日・米寿おめでとうございます。次は白寿を目指して元気に過ごしましょう！



お誕生日おめでとうございます。いつも元気に、歩行を頑張っておられますね。これからも元気に過ごしてください。



ナカミさん、満99歳！おめでとうございます。いつも優しい笑顔を見せてくださりありがとうございます。

職員FILE No.270



あったかいの里

4月1日から高井の里にて作業療法士として研修させていただいている、高岡です。3月までは松山リハビリテーション病院に勤務しており、勤務先が変わることが初めての経験でした。環境が変わることがストレスとなったり、不安となることを身をもって経験しています。その反面新しい出会いや皆さんのやさしさに、楽しさやうれしさを感じています。また、高井の里の利用者の皆さんも始めは不安やストレスを感じていたのだろうな。と想像することも出来て、良い経験をさせてもらっているなど感じています。話は変わりますが、子供も大きくなり、手がかからなくなってきてから、家の中にどんどんと観葉植物が増殖してきています。今育てているのは、「ウンベラータ、ガジュマル、コウモリラン、セローム、モンステラ、ゴムの木、カランコエ、テーブルヤシ、アイビー、ポトス、エバーフレッシュ」です。私が疲れている時は、植物も元気がなく、私が元気な時は、植物も生き生きしている気がしています。これからは、きっとこれまで以上にもりもりと元気に育つはず。手のかからないお勧めの観葉植物があれば、ぜひ教えて下さいね。皆さんといろんなお話がしたいと思っています。これから1年ですが、宜しくお願いします。

職員FILE No.271

4月から高井の里デイケアに入職させて頂いた本田です。高校を卒業したばかりで、18歳です。久米が地元なので、幼少期から夏祭りやボランティアにも参加させて頂いていました。また、介護の勉強の途中で利用者様や諸先輩方に御迷惑、御心配をお掛けすることがあると思いますが、日々精進して参りますので、皆様よろしくお祈りします。

