



令和も運動を継続！

腰痛予防に取り組む

予防リハビリの
集団プログラム紹介

腰痛解消へ！予防リハビリのススメ ～痛みの原因とその解消法とは～

理学療法士 瀬寄匡平



今回は腰痛の原因とその解消に役立つトレーニング方法をご紹介します。

さて、「腰痛」とは具体的にどこの障害により引き起こされているのかご存知ですか？実は、その答えは明確に定められていません。「腰痛症」の約85%は「器質的な異常が明らかではない腰痛」として扱われています。それでは解消法がわからないのでは？と思われた方もいるのではないのでしょうか。しかし、腰痛が生じる原因についてはいくつか解明されています。そのひとつが「日常生活における姿勢」です。立ったり座ったりしている姿勢が腰痛の原因になっていることがあるのです。ではどのような姿勢が腰痛を出現させるのかを見ていきましょう。

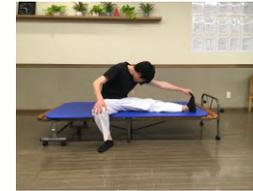


左の図のように、腰が過度に反っている姿勢や身体が前屈みになっている姿勢では、腰背部の筋肉は常に緊張した状態になります。

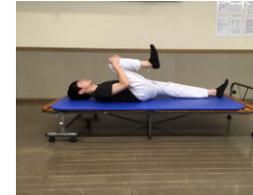
緊張した状態では筋肉の血流が阻害され、疲労物質などが溜まりやすくなり、結果的に腰痛に繋がってしまうのです。

腰痛を改善させるためには、腰背部の筋の過度な緊張を減らし、血流を改善させる必要があります。その緊張を緩和させるには、股関節周囲の柔軟性を高め、腰部の過負荷を軽減させるという方法があります。そこでまずは股関節周

囲のストレッチをご紹介します。



- ・座った状態で片足を伸ばします
- ・お辞儀をしながらつま先をさわります
- ・ももの裏が張るのを感じましょう



- ・仰向けで足を抱えます
- ・膝を胸に近づけるように引き付けます
- ・お尻の張りを感じる程度で行います
(15秒キープを各10回)

次に腰背部の筋肉の緊張を緩和させる上で大切になるのが、脊柱の安定性を高めることです。そのために行うのが腹部の筋力強化です。それでは脊柱の安定を高めるためのトレーニングをご紹介します。



- ・仰向けになります
- ・膝にボールを挟みます
(なければタオルでもOK)



- ・ボールを挟んだまま足を持ち上げます
- ・腹筋に力が入っているか確認してください

(10回×2セット)

やってみたけれど効果がわかりづらい、正しくできているかわからないと思われた方は、いつでもお気軽にスタッフへお声かけください！

スタッフ紹介

2019年4月より予防リハビリに
新しいスタッフが加わりました！！



瀬寄匡平

(せざき きょうへい)

理学療法士

趣味：登山、マラソン



河原菜々恵

(かわはら ななえ)

介護福祉士

趣味：パン屋めぐり



守谷 薫

(もりや かおり)

介護福祉士

趣味：ラーメン屋めぐり

予防リハビリブログ

『ブログ倉敷平成病院だより』から

カテゴリ“予防リハビリテーション”をクリック！！

<http://www.heisei.or.jp/blog/>

倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

倉敷市老松町 4-4-7

(社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 通所リハビリ)

Tel : (086)427-1128

Mail : genki2reha@heisei.or.jp

お気軽にご連絡ください

相談担当：大段(おおだん)

(年2回発行。次回2019年12月予定)

予防リハビリの集団プログラムで 認知症予防に取り組みましょう！



介護福祉士 守谷 薫

梅雨に入り蒸し暑い毎日が続いております。以前は一番嫌いだった梅雨の季節ですが、年のせいか、最近は雨の風情に心惹かれることもあります。ここからは『認知症予防』についてお話しします。

65歳以上の認知症患者は、2020年時点で600万人超に達すると予想されています。現在65歳以上の高齢者推計人口は、約3500万人ですから実に6人に1人が認知症という計算となります。

「脳の老化」には個人差がありますが、年齢が進むにつれ、まず衰えるのは情報を迅速に処理したり、環境の変化に対応したりする能力と言われています。しかしながら、最近の研究により、脳の健康を保つために効果的な生活スタイルがあることが明らかになりました。そのポイントは、「新しいことにチャレンジすること」です。面倒だからとチャレンジすることを諦めてしまう人や、運動をする習慣がない人は脳の老化が進んでしまいます。

予防リハビリでは、集団で実施しているプログラムの中に「コグニサイズ」の要素を取り入れています。コグニサイズとは、国立長寿医療センターで開発された、脳と身体を同時に使うことで脳を活性化させ、認知症を予防あるいは改善しようという目的のプログラムです。このコグニサイズを取り入れた集団プログラ

ムの大きな特徴は、体を動かすと同時に頭も動かすという、二重課題トレーニング（デュアルタスクトレーニング）です。例えば、足踏みをしながら計算をしたり、思い付く花の名前を声に出したりといった簡単な取り組みも二重課題となります。ぜひ自宅で新たな運動にチャレンジしてみてください。

そして運動は無理をせず楽しい範囲で行い、動きや答えに詰まっても、間違っても良いのでやめずに継続することが非常に大切です。頑張りすぎなくても大丈夫です。皆さん今からでも遅くはありません！一緒に認知症予防に取り組みましょう！！



～お知らせ～

第29回 看護セミナー

災害看護を考える
～被災者、支援者のこころのケア～

日時：7月6日（土）

14：00～16：00（受付 13：30～）

場所：倉敷平成病院リハビリセンター

申込：☎086-427-1111

（セミナー事務局）

特別講演やボランティア活動の報告など、

貴重な内容が盛りだくさんです。

入場無料！ぜひご参加ください！！