

西女 腰痛

生活の中で予防する

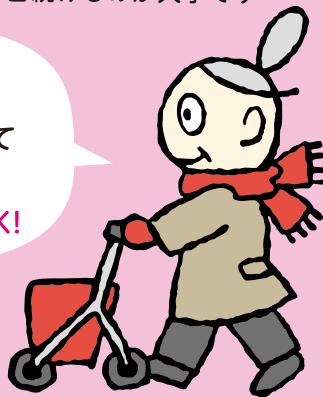
腰の痛みは前かがみ姿勢と筋力の衰えから！
背骨(脊椎)は、短い筒状の骨(椎骨)が重なってできています。椎骨は、まっすぐ重なってるときは安定していますが、ななめにずれると不安定になり、周りの筋肉や背骨の関節に負担をかけ、痛みが起きます。特に前かがみの姿勢は、負担が大きいため腰痛の原因になります。また、姿勢を支える背筋や腹筋が衰えると、腰痛を引き起こしやすくなります。

毎日軽く運動する 短い時間でOK! 毎日続けるのが大事です

毎日つづける!
姿勢と運動で腰痛予防

少しずつでも歩く

1日15分ほどから始めて
慣れたら少しずつ長く
杖・歩行車を使ってもOK!



姿勢に気をつける 背中を曲げないクセをつける

かがむときは片足を引く



机に近づいて深く腰掛ける

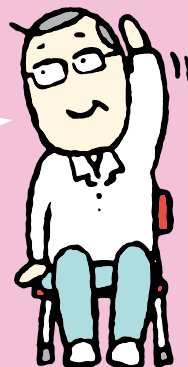


腰が痛いときは横向きに寝る



ストレッチ運動

無理のない動きで痛くならない程度に



お腹と腰はクッションで隙間を埋める

踏み台を置いて足の高さを調節

マークのあるものは必ず医師にご相談ください

腰痛は人によって原因・症状が異なります。現在身体に痛みがある人や、持病のある人、骨・筋肉に異常のある人は、適切な運動方法や運動量について、必ず医師と相談してください。また、強い痛みのあるときは運動を中止してください。

※膝が足の付け根よりちょっとだけ高くなる程度の高さが目安です



寒さに負けず
お出かけも
屋内活動も！

書き初め大会
皆さんスラスラ書かれます



2月の
カレンダー
節分



今年初の合作はお正月の壁画



えべっさんにも行きました!



デイサービス結ホームページ day.yuinet.co.jp Facebookも更新中!

寒い日が続きますが、皆さんどう過ごされていますか？
それにしてもワタシの子供のころはもっと寒かったように思います。なにせ朝は氷が張ってましたし、霜柱が出来てましたし、指はシモヤケができて痛痒くてたまりませんでした。服の袖は鼻水を拭くのでカピカピになって、いつも怒られました。ケットティッシュというものがありませんでしたので、たまにチリ紙を折ってポケットに入れてますが、翌日にはポロポロになって粉だらけでした。さらには男子は半ズボンでした。もちろんダウンジャケットなどなく、綿入りの「はんでん」ですな。
水道が凍らないようにチョロチョロ水を出しておくとというようなもありました。実際、水道管が

所長コラム オオバタ日記



凍って水が出なくて困ったこともありました。もちろん蛇口からお湯なんて出ませんので、冬でも冷たい水で少し顔を洗いますが、ちゃんと洗えと怒られますが無理です。
暖房は主にコタツで、灯油ストーブが来たときには「なんと素晴らしい暖房器具なんや！」と感動すら覚えました。上でモノが焼けるので餅を焼いて食べました。他にも色んなものを焼いてましたが、干し芋とミカンが一番うまかったですな。
風呂で温まるにも外で薪をくべないといけません。薪と新聞紙は常にストックしてありました。
今はホントに快適に生活ができるようになりました。でも、昔の暮らしを知ってるからこそありがたみがわかるんでしょうなあ。

ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまーるケアセンター
ゆいまーるケアセンター総持寺
デイサービス 結

茨木市沢良直西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875
茨木市沢良直西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet デザインラボ ユイネット ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング