



院 是

すべては患者さんのために

南東北春日リハビリテーションシヨン病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

小春日和

こはるびより

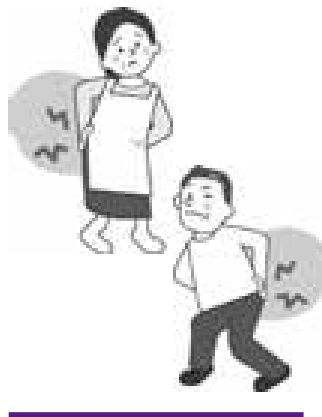
発行
2012年8月

第93号

家庭の医学

腰痛について

腰痛は人が2本足で立つようになってから生じやすくなったと考えられており、一生のうちにして80%の人が患う痛みだと言われています。



1. 腰痛になりやすい人
腰痛になりやすい人は、重い荷物を運んだり、中腰や立ち詰めで仕事をする人が多い人です。また、一日中椅子や車椅子に座っている人や長時間車の運転をしている人も腰痛にかかりやすい人です。腰痛になると、腰椎のまわりの筋肉が緊張して血液の循環がわるくなり、さらに痛みを増加させてしまうという腰痛の悪循環となります。

2. 腰痛の原因

腰痛の発症は、スポーツや無

理な姿勢だけでなく、内臓疾患によることもあります。また精神・心理的なことが原因となっていることもあります。腰の骨や椎間板の異常の多くは、レントゲンや検査などでわかりませんが、それ以外の腰痛は内臓疾患や心の病気のサインであることが考えられます。

- ① 背骨が原因となるもの
骨折、すべり症、椎間板ヘルニアなど
- ② 筋肉や靭帯が原因となるもの
ぎっくり腰、腰部打撲、筋膜炎など
- ③ 神経が原因となるもの

パーキンソン病、脊髄腫瘍などの神経疾患によるもの
④ 内臓疾患が原因となるもの
胃腸・膵臓・肝臓疾患、腹部大動脈瘤、腎・尿結石、膀胱疾患、子宮疾患
このように腰痛の原因は様々あり、ひとつだけで起こることもあれば、複合している場合もあります。

3. 腰痛の症状

慢性の腰痛の場合は、ほとんどが鈍痛で「腰が重い」「だるい」などという症状が続きます。中腰などの無理な姿勢や、長時間の同じ姿勢は悪化しやすく、今の季節冷房のかけ過ぎで冷えてしまった時にも痛みが増強することがあります。その他、ベッドや布団が柔らかすぎたり、ハイヒールを長時間履くことも、腰痛を悪化させます。

4. 腰痛の診察

腰痛の場合、受診するのは整形外科が一般的です。診察では、まず医師の問診から始まります。問診では、いつから腰痛がはじまったか、痛む場所、痛み方、どんな時に痛むのか、腰痛以外の症状はあるかなど聞かれます。

5. 腰痛治療法

治療法は腰痛の原因により異なります。薬物療法、温熱療法、神経ブロックなどの種類がありますが、内臓疾患が原因の場合には、内臓疾患の治療が最優先されます。また、椎間板ヘルニアは、手術する場合と手術しないで治療する方法があります。

6. 日常生活で気を付けること

① 姿勢 — 前かがみの姿勢は腰に負担をかけます。背筋をまっすぐ伸ばして正しい姿勢を保ちます。また、同じ姿勢を長時間続けることも腰痛悪化に繋がるに為、長時間座っている場合には時々立ったり、歩いたりするなどして姿勢に変化をつけましょう。

② 体重 — 体重が重くなると腰への負担も大きくなります。食事に気をつけ、適度な運動で適正体重を維持しましょう。

③ 腰のまわりの筋力強化 — 背中、お尻、お尻の筋肉をバランスよく鍛えると姿勢が良くなります。また、筋肉がコルセットの役割をして腰への負担が軽減されます。

④ 重いものを持つ場合 — しゃがんで、荷物をからだの近くに引き寄せて持つようにします。運ぶ場合は、カートなどを利用しましょう。

最後に：腰痛は、治療に時間がかかる場合があります。焦らずに気長に治すことが大切です。また、治ったとしても、再発防止の為に、日常生活での姿勢や動作に気を付けていきましょう。

〈引用文献〉

<http://腰痛原因.com/kinniku/>

今月の目次

- ① ページ 家庭の医学
- ② ページ イベントニュース・ご案内
- ③ ページ 介護教室
- ④ ページ 今月の川柳・編集後記

イベントニュース



にある、スペースパークでプラネタリウムを見てきました。夜空の月は1日の間でどのように動いているのか、日によって月の見える方角や月の形はどのように変化するのか、夜空に輝くきれいな星や月を観測しました。星を一生懸命観察していた利用者の方は「星の名前を覚えて良かった、久しぶりに外に遊びにいけないよ」と笑顔でうかべ、またプラネタリウ



7月10日(火)彦星と織姫が出会う、七夕の季節になりました。私たちは利用者さんと一緒にビッグアイの中

スペースパーク 郡山市ふれあい科学館



ムの星に向かって、自分の好きなお相撲さんが勝つように願い事をしたと、嬉しそうにお話された方もいました。たくさんの星を観察し利用者方の目がきらきらと輝いていてとても生き生きと見えました。七夕の話の他にも、宇宙のふしぎや星座の形、名前を知ることができ、とても楽しい思い出となりました。

市民健康教室のお知らせ



地域の皆さんを対象とした市民健康教室を開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。たくさんの皆さんのご参加をお待ちしております。参加費は無料です。

日時●平成24年9月20日(木)

テーマ●「高血圧 脳卒中について」

講師●後藤恒夫先生

その他●健康チェック

- 骨密度 ○血管年齢
- 血圧 ○体脂肪測定

※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。

7月28日(土)、午後2時より健康教室を開催しました。今回のテーマは「血液をサラサラにする食事について」で当施設の田口美智子管理栄養士が講師を務めました。

始めに、血管について話があり、日本人の死因の約4分の1が心疾患・脳血管疾患との話がありみなさん「血管は大切」ということが改めて確認されました。また、血管年齢チェックなども行われ、会場は和気あいあいの雰囲気が進みました。

参加者さんからの質問コーナーでは、ご自分、家族の健康が気になってくるよう、「油の摂取量はどのくらいがいいのか」「血圧の下がる食事、食べ物は何？」などこのほかにも質問

がでておりました。

一つひとつ丁寧講師が答える、みなさんなるほどと聞き入っておりました。最後に体にいい食材について、そればかり食べるのではなく、バランスの良い食事を摂ることが大切です。

まずはご自分の生活習慣、ご家庭の食事のバランスを見直し、はいかがでしょうか。バランスよく食べてこの暑い夏を乗り切りましょう。



健康教室 「血液をサラサラにする食事について」

ショートステイとは

前編の長期入所に続きまして、今回はショートステイについてお話しします。

在宅でご利用できる介護保険サービスには訪問型・通所型・短期入所型・地域密着型の4タイプに分けられ、泊まって受けられるサービスとして短期入所（ショートステイ 2種）があります。

<短期入所生活介護>

<短期入所療養介護>

当施設では後者の短期入所療養型介護に属し、要支援・要介護の認定を受けた方が期間限定で入所して食事・入浴・排泄などの日常生活のお世話や看護、医療的管理下で介護やリハビリなど必要なサービスが受けられます。

◎ショートステイの目的

- ※介護者が冠婚葬祭や旅行などで一時的に介護ができない場合
- ※介護者の介護負担軽減
- ※身体機能の維持・向上のためのリハビリ

このような目的の中で当施設では短期入所中に、

身体的、精神的課題の解決や病状の把握を行い、在宅介護に活かしていくためにサービス担当者や情報交換を行い、短期入所療養介護計画書を作成し連携を持たせていきます。

また、当施設の大きな特徴として100床を4つのユニットに区分けし、ユニットケアを展開し、家庭的な雰囲気できめ細やかなサービスが提供できること、そしてリハビリテーションについても、専門の作業療法士・理学療法士・言語聴覚士のスタッフが整っており、在宅生活に適用するために個々のリハビリ計画を作成し、身体的、精神的、社会的に最も適した生活水準の達成を目的に個別リハビリにも対応しております。

ショートステイご利用にあたっては、まず実態調査や施設との契約もありますので詳細は担当介護支援専門員、もしくは各施設の相談員にお尋ねください。



リハビリコーナー

【「よっこいしょ」のひみつ】

「よっこいしょ」などのかけ声は、身体に力を入れるときに出ているのですが、力を入れる際には、呼吸が大きく関わってきます。

人間は、息を吸いながらでは力が入りにくく、息を吐いている時や止めている時に力が入るように出ています。人間が最も筋力を発揮できるのは、息



を止めたときなのですが、息を止めて力を込めると血圧が急上昇し、力みとなり、身体に多大な負担をかけることになります。筋肉トレーニング

やマシントレーニングを行う際にも息を止めて顔が真っ赤になってしまう方もちらほらとみられますが、息を止めるよりも、息を吐き、数を数えながらのほうが自然に力が発揮できるのです。

つまり、なにか動作を行うときに「よっこいしょ」ということによって、自然と息を吐くことができるため、無駄な力や力みが排除され、必要な力だけが発揮できるのです。

無駄な力みは怪我や病気にも繋がるため、声を出すことはケガの防止にも役に立っているともいえますね。

だから、「よっこいしょ」などの掛け声は、身体を守るための魔法の言葉なのです。

だから、掛け声を恥じる必要はひとつもありません！

身体を大切にしてリハビリに励みましょう！！

小 春 日 和

川柳募集

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

●応募資格：どなたでも応募できます。
●応募方法：スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。
作品と一緒に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願いします。
致します。おひとり何作品でも応募できます。

今月の川柳

口先の 達者は足が 追いつかず

西名公吉

外歩き さぼった分だけ 重い足

ピンクのすずらん

病む身にも 笑い広がる 嬉しさよ

石川さくら

甲子園 胸のすくよな 東北魂

夢見や古稀子

眠ってる 右半身に 子守歌

氷山温子

語り合い 病の重さ 軽くなり

佐藤照雄

ウイヤマシイ!! ステッキがついで 歩いてる

招福亭馬笑

気を貰う 看護師の手の 温もりに

和田道の住人

散歩した みつけた石を 蹴りながら

関根トミニ

○郵便の場合
〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1
南東北春日リハビリテーション病院
広報委員 「川柳募集係」あて
○FAXの場合 FAX.0248-63-7265
※応募していただいた作品は返却しておりませんので、返却を希望する場合はお申し出ください。
※応募の際に提供された個人情報、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。

■ 外来診察担当医表 (予定) 4月より眼科が当面の間休診となります。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	後藤 恒夫
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30~ 4:30						後藤 恒夫
形成外科・皮膚科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
リハビリテーション科 (理学療法・作業療法 言語聴覚療法)	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

**禁煙治療を
行っています**

**皮膚科の診療を
行っています**

健診 ●一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
●協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

編 集 後 記

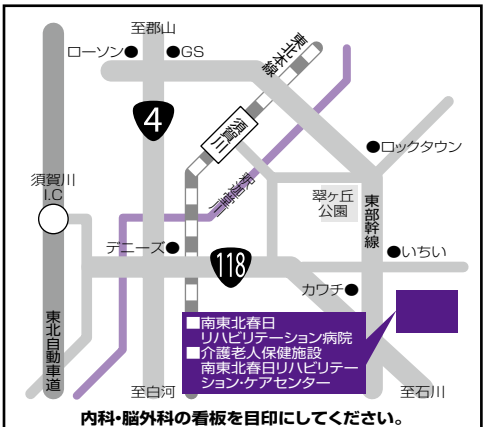
暑い日が続いていますね。ニュースでは各地での最高気温が30度を超える日も当たり前になってきています。意外にも福島県は観測されている最高気温に近い観測が出ていることもあります。盆地が多いので、風がなかなか通らないことも理由の一つでしょう。水分補給はしっかり摂って頂き、熱中症の対策に気をつけて頂きたいと思います。また、対策としてエアコンをつけるのも効率は良いですが、長くつけすぎると風邪を引く原因にもなりますので、寝る前であればタイマー設定をして1時間くらいに設定しておくとも良いようです。(マダム理史)

発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279
南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
通所介護事業所 南東北春日リハビリ石川 TEL.0247-56-3711

所在地：福島県須賀川市南上町123-1
ホームページアドレスがわかりました! <http://www.kasuga-rehabili.com>

印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。