



院 是

すべては患者さんのために

家庭の医学

腰痛の原因と解消法について

# 小春日和

南東北春日リハビリテーション病院  
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

こはるびより

発行  
2018年2月

## 第159号

### 腰痛の現状について

腰痛は、生涯で5人に4人が経験し、そのうち3人に1人は半年以上続くといわれています。腰痛の発生割合が多いものに、非特異的腰痛があります。腰痛の85%が非特異的腰痛に分類され、非特異的腰痛は画像の症状と一致しないものとされています。



### 腰痛になる危険性

次にあげる4つの項目についてあてはまるものはありますでしょうか。「運動不足」「喫煙している」「重機の使用や介護をする機会がある」「精神的・心理的な不安」これら4つの項目

の中で、当てはまるものが多いほど、腰痛の危険性が高いと言われています。また、これら4項目の中でも、腰痛を引き起こす因子として注目されているのが心理社会的要因、すなわち心身のストレスです。長く心身のストレスにさらされると、幸せホルモンといわれる「セロトニン」という脳内物質の分泌が低下します。その結果、わずかな痛みでも強く感じたり、痛みが長引くこととなります。

### 腰痛に対する取り組み方

何もしなくても腰の痛みがなくなったことはありませんか？腰痛は心理的要素が大きいことを説明しました。つまり、痛みがあるときの対処は、「不安だから、ベッド上で安静にして温める」よりも「すぐ治るから、痛みがあってもできることをする」といった考え方・行動が重要になります。しかし、当然注意しなければならぬときもあります。画像

の診断が可能な腰痛に対しては、医師の診断・判断に沿った治療が優先すべきです。時間や動きと関係のない腰痛や足の異常感覚や足に力が入らない、その他1ヵ月以上痛みが継続するなどの場合は医師に診てもらおうようにしましょう。

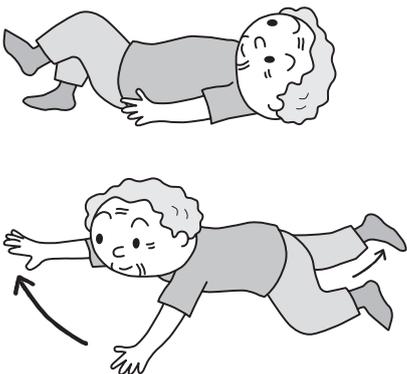
### 腰痛の原因

心理的要素を除き、腰痛が生じる原因として一番多いのは、腰への過剰負担が挙げられます。過剰負担の原因は腰が動きすぎること、腰周辺の筋肉を使いすぎてしまうことがあげられます。そのため、腰の負担を強くしてしまう「姿勢不良」、「筋力低下」、「股関節の硬さ」を改善する運動を継続して行うことが重要になります。

### 腰痛解消につながる3つの運動・ポイント

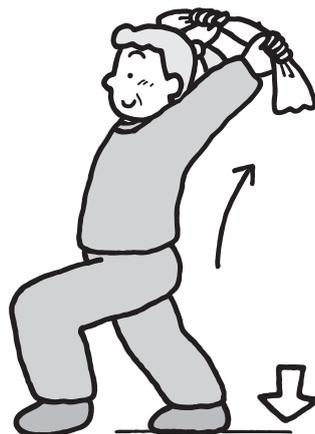
1 深呼吸（胸式呼吸+腹式呼吸）  
①鼻から吸って、口から吐く呼吸を実施

ポイント  
※吸うときは肋骨が横に広がるように、吐くときはおへそがへこむように  
※姿勢を変えて実施  
うつぶせ ↓ あおむけ ↓ 四つ這い ↓ 座って ↓ 立って



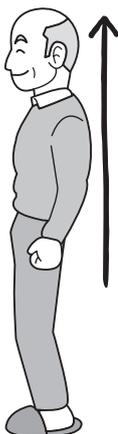
2 股関節やわらかくする運動  
①片脚を前にだし、背すじを伸ばす

②前足に体重を乗せて、後ろ脚の太もも付け根を伸ばす  
※伸ばした状態で30秒キープ  
※腰に力が入らないように注意  
※呼吸を止めない



### 3 姿勢のポイント

①頭のとっぺんが天井から引つ張られているイメージを持って姿勢を保持する  
②左右どちらかに偏った姿勢をとらない  
③胸を張って身体を大きくみせるようにする



### 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
- 3 ページ リハビリコーナー・栄養通信
- 4 ページ メディカルフィットネスセンター通信 外来診察担当医表

# EVENT

# イベントニュース



毎年恒例となっている鈴木ハル子さんの「南京玉すだれ」の慰問がありました。昨年同様大盛り上がり。  
乙字ヶ滝や薄皮饅頭など、毎年工夫をこらし様々な技を披露してくださいました。  
波田野さんによるステイールパンの演奏もあり、素敵な音色が通所いっぱいに鳴り響いていました。

## 「南京玉すだれ」の慰問



1月も半ばに差し掛かり、寒さが厳しくなってきましたので、芯から温まっていただけのような、お鍋を企画しました。  
利用者さんにはネギ、白菜、春菊、豆腐を切って頂きました。女性の方は慣れた手つきでトントンと切っています。男性の方は男の料理！と言わんばかりに豪快な切り口。全ての具材を4つに分け、各鍋に入れていきます。更に、鶏肉、肉団子、豚肉にエビ、カニを入れて煮込んで完成です。昼食時に召し上がりました。



今回は醤油ベースと、味噌ベースの二種類を作りました。最初は「見ているだけ」「参加はしない」と言っていた利用者さんも、実物が目の前になると興味津々で、自ら参加を申し出てくださいました。煮込んで行くにつれていい匂いが漂ってきて、食欲をそそられたようです。  
普段なかなか食事がすすまない方も「美味しい」と笑顔で食べて下さいました。また皆さんが笑顔になれるような企画を立てていきたいと思えます。

## 身体も心もぽっかぽか♪

## 鍋パーティー

# 「笑う門に健康来る」

## ～笑うことで免疫アップ！血行促進！～

笑うことによる様々な健康効果が報告されています。今回は様々な研究結果をもとに、笑いのもたらす健康効果や効能を紹介します。

### ・免疫アップ・インフルエンザ予防

笑うことで免疫細胞が活性化し、インフルエンザ等の感染症やがんの予防になることが確認されています。

### ・脳の働きが活性化

「毎日笑う人」は「笑わない人」に比べ認知症の進行が遅いことが確認されています。笑うと脳の血流が向上し脳が活性化し記憶力や判断力が向上します。

### ・血圧改善

笑うことで自律神経が整い血圧を整える効果が確認されています。

### ・血行促進、新陳代謝アップ、心肺機能向上

笑うと体内に酸素が取り込まれ、血液の循環が良くなり新陳代謝が活発になり、心肺機能の向上効果も確認されています。

### ・ダイエット効果、腹筋の筋力向上

笑うと呼吸が活発になり、酸素消費量や血流が増え、中性脂肪を燃焼しやすくします。100回笑うと15分間自転車を漕いだのと同程度の運動効果があると確認されています。

### ・血糖値の改善

糖尿病の患者さんに漫才を鑑賞して笑ってもらい、血糖値を計測したところ血糖値の上昇が大幅に抑えられたことが確認されています。



## 栄養通信

### 2月3日は節分

節分と言えば、「鬼は外、福は内」と掛け声をしながら豆まきを行いますね。もともと節分とは季節の変わり目のことで、節日の前日を表し、年に4回ありました。その中でも「立春」は、旧暦では1年の始まりであったため特に尊ばれ、次第に節分と言えば立春（毎年2月4日頃）の前日、2月3日を表すようになりました。立春が1年の始まりであれば、その前日の節分は大みそかにあたります。平安時代の宮中では、大みそかには1年の邪気を払うために、追儺（ついな）という行事が行われていました。これが室町時代に発展し、豆を投げて鬼を追い払う行事として定着していったそうです。豆まきに炒った大豆が使われるのは、昔京都の鞍馬に鬼が出たとき、炒った大豆を鬼の目に投げつけ鬼を退治したという話に由来します。「魔の目（まめ）」に豆を投げつけて「魔を滅する（まめ）」に通じ、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味合いがあります。また数え年の分だけ投げた豆を拾い食べる事で、病気にならず健康になれるといわれています。

そして節分の行事として恵方巻きも有名ですね。恵方巻きの起源は定かではなく、昔大阪の花街で節分をお祝いしたり、商売繁盛を祈る際、丸かぶり寿司や太巻き寿司といわれるものを食べるようになったのが始まりといわれています。

それが近年恵方巻きとして発売され、全国に広まっていきました。恵方を向き、無言で丸ごと1本食べきることで、健康になれる、幸せになれるといわれています。





# メディカルフィットネス さくら

通信

## 「医療費控除」受けられます！

メディカルフィットネスさくらは、「指定運動施設」の認定を受けております。「指定運動施設」とは健康増進のための運動を安全かつ適切に実施できる施設であり、厚生労働大臣による認定を受けた施設です。認定を受けたことで「施設利用料（月会費）」が医療費とみなされ「医療費控除」の対象となります。「医療費控除」は生計をたてている家族にかかった医療費を含め、1年間の医療費合計が10万円以上かかった場合適応になり、10万円超えた医療費が所得に応じて何割かが手元に返ってくる制度です。

さくらでこの制度を受けるには、対象疾患である高血圧症・脂質異常症・糖尿病・虚血性心疾患の診断を受けており、かつ医師が交付した運動処方箋を元に施設で運動を行う必要があります。当施設には理学療法士や健康運動指導士がおり、その都度アドバイスをさせて頂いております。そのような疾患をお持ちの方、さくらで安全に楽しく運動しませんか。興味のあるかたは是非ともスタッフにお尋ねください。今後ともメディカルフィットネスさくらを宜しくお願ひ致します。



運動の後はお風呂とサウナを♪

## メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!

☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

## ■外来診察担当医表

※1 日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。  
※2 樋口健弥医師の診療は、当面の間大越医師の代診となります。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	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	大越 透※2	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来 / ※1 脳の健康外来	専門外来 / ※1 脳の健康外来	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之 (第3土曜日は休診)
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00					小林 奈美江	
リハビリテーション科	午前8:30~12:00				小児リハビリテーション 河原田 勉(1.3週) 石井 勉(2.4.5週)		

## 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>

初診のみネット  
受付を行っています



禁煙治療を  
行っています



皮膚科の診療を  
行っています



## ■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  
南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278  
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  
通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川 TEL.0247-56-3711  
南東北春日在宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
メディカルフィットネスさくら TEL.0248-63-7252

所在地：福島県須賀川市南上町123-1

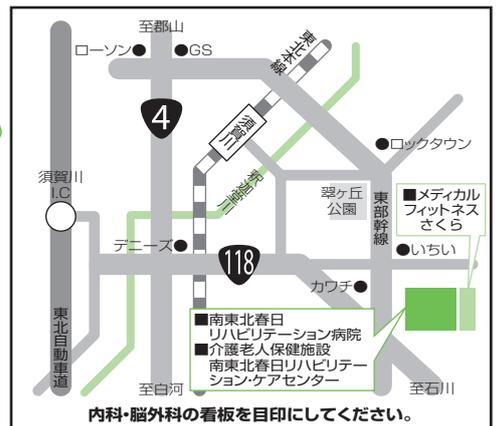
<http://www.kasuga-rehabili.com>

## ■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日 検索 CLICK



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。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。



「小春日和」は、環境に配慮した  
素材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により  
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい  
ベジタブルインキを使用しています。