



### 原因

**1** 背筋や腹筋が弱い場合  
 同じ腰への負担でも、背筋や腹筋の強い人と弱い人では違います。背筋や腹筋が弱い人は、からだを支えきれずにせぼねや背筋に無理な負担となるため、腰痛を引き起こしてしまうのです。

**2** 腰への負担が大きい場合  
 女性の場合でいうと妊婦さんは、体重が重くなっているだけでなく、重心が前の方に移るので、からだは自然と反り気味になります。そのため腰にかかる負担も大きく、背筋も疲れ果てて腰痛になってしまうことがあります。また、おなかの出ている男性も上半身の体重を支えるために、普段の立ち姿勢が反り返っているため、腰痛を引き起こすリスクが高まると言えます。

**3** お年寄りの腰痛  
 老化によって骨はもろくなり、椎間板も弾力性を失ってすりへって弱くなって、ちよとムリがかかってもこたえることになりやすくなります。椎間板の水分が減って弾力性がなくなり、つぶれたようになって、そこに分布している神経が圧迫されたりして腰痛が起ります。

**4** 心身症としての腰痛  
 原因が不明のときは心因性の原因が考えられます。生きがいや楽しみ、精神的な悩みを抱えている毎日となると、体の悪いところに神経が集中するのは当然のなりゆきです。心因性の原因が関与して腰痛が発症する場合もあります。

腰痛は国民病と呼ばれるほど、多くの人が悩んでいる症状です。たいていの人は一度は腰痛を経験するといわれています。ところが意外と腰痛の基本知識を知っている人は少ないのです。まずは腰痛のしくみと原因を理解することが、腰痛で悩んでいる人、予防したいと思っている人にとってとても大事なことです。

## 家庭の医学 腰痛のしくみ

# 小春日和

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

こはるびより  
 発行 2011年3月  
 第76号

### 運動治療

もつとも手軽にできるのがウォーキング(歩くこと)です。ウォーキングの際の基本的な姿勢、ポイントは以下のとおりです。

- 1 からだ全体のフォーム  
 ● 壁と背中合わせにして立つ。あごを引いて、視線を数メートル先に置く。
- 2 上半身のフォーム  
 ● そのままの姿勢で歩き出す。● 両腕を90度前後に曲げ、力

### 予防

腰痛防止に効果的な対策として、もつとも基本的なものが正しい姿勢の習得です。立ったときの、悪い姿勢、つまり腰痛にとっての不良姿勢はひとくちで言えば「そりすぎの姿勢」です。

骨盤を反りすぎる事によってせぼねの後ろの部分である椎間関節に圧がかかって、関節炎症としての腰痛が起りやすくなります。また、神経根がせぼねから出て行く部分を椎間孔といいますが、そこを狭くし、椎間板も後方にふくれ出るため、やはり神経根が圧迫されて腰痛、坐骨神経痛が起りやすくなるのです。じつと立っているよい姿勢とは、まず左右どちらにもからだを傾けていないことです。

### 今月の目次

1	家庭の医学
2	イベント・コースご案内
3	介護教室
4	今月の川柳 編集後記

- 1 足を開きは、直線に対してつま先部がやや外側(10度前後が般的)に開いている。
- 2 速く歩くことを意識するほど歩幅が広がるため、かかとはほぼ直線上を歩くようになる。
- 3 下半身のフォーム  
 ● 支え脚で地面を蹴っていく場合、必ず振り出し脚はかかとから着地する。  
 ● 正面から足裏が見える状態にする。
- 4 歩き方のクセを見つけよう  
 ● 靴底に水をつけ、乾いたところを歩き、踏み出す脚の方向性や歩き方のクセを見つけましょう。  
 ● 通常、進行方向に向かって両かかとの中央の点を結んでいくと直線がでる。

を抜いた状態で手のひらを軽く握る。

● 胸の前から腰の横の部分までの範囲で、こぶしが行き来するよう意識しながら手を振る。

## 小春日和

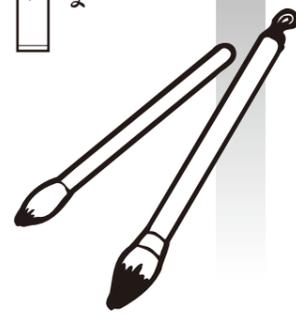
### 今月の川柳

孫の笑み 老いの頑固さ 吹き飛ばす  
 同窓会 恋した人は バーコード  
 春の陽で メダボとけだす 雪だるま  
 西名公吉

人よりも ゆっくり歩き 見えるもの  
 キラキラと 目にまぶしいな 雪明かり  
 手のひらで とけて消えゆく 雪の子は  
 ピンクのすずらん

はどの群れ 日差しをあびて 飛んでいく  
 青空に 飛行機とんで 胸おどる  
 ハナちゃんの母

リハビリに 挑む 最後の望みかけ  
 女族 話題は子供と 料理だけ  
 和田道の住人



### 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致します。おひとり何作品でも応募できます。

○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は、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。

### ■ 外来診療担当医表 (予定)

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	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
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					
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

本来、春は冷たい空気の中にも暖かさが感じられ、空は青く、何かが始まるようなウキウキした気持ちになるものでした。しかし最近では憂鬱な気持ちになることが多いです。原因は、そう「花粉症」です。私は特に鼻づまりがひどく、ご飯の味がわからなくなったりします。今年こそは、春の食べ物を美味しくいただきたいと思い、対策として「べにふうき緑茶」を飲んでみます。一体どれほどの効果があるのか、追ってご報告したいと思います!(杉吉三平)

■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 春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279  
 春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
 春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278  
 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変わりました http://www.kasuga-rehabili.com

■印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日 検索



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。

# 介護教室

## お年寄りの食生活について part2

### 調理方法に工夫をしましょう

同じ食品でも、調理方法をちょっと工夫するだけで、身体にやさしく、安全な食事になります。次のような工夫をしてみましょう。

#### ◎食べやすくする◎

小さく切ったり、柔らかく煮ると食べやすく、おいしさにもつながります。魚の骨などにも十分注意して、なるべく取り除いておきましょう。

#### ◎温度に注意◎

極端に熱いもの、冷たいものは刺激が強いので気をつけましょう。料理のおいしさを損なわない程度に、食べやすい温度にします。

#### ◎大豆製品を多く摂る◎

たんぱく質を摂るために、納豆・豆腐などの大豆製品を利用しましょう。

#### ◎植物油を使う◎

炒め物などを作る際は、植物性の油を使います。また肉は脂身を取り除くなど、材料は新鮮なものを選んで素材の持ち味を生かし、味付けはなるべく薄味にしてください。その分、ショウガ、シソなどの香味野菜や香辛料などで変化をつけ食欲を刺激します。

#### ◎乳製品を利用する◎

カルシウムをとりやすい牛乳やスキムミルク、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品を少量でも良いので利用しましょう。



### 食生活にメリハリをつけましょう

献立に変化をつけて、栄養が偏らないように、できれば一食につき10品目の材料を使って、調理することを心がけてみてください。また、季節によって旬の材料を利用したり、行事食を取り入れると季節感が出て楽しみながら食べることができますし、メリハリもつきます。お年寄りは体調が日々変化しますので、食事の内容やその日の体調に合わせて考えるようにしましょう。

### 家族と一緒に献立にする工夫をしましょう

家族の中にお年寄りがいて、そのお年寄りの食事を全く別に作るのは、なかなか手間がかかります。しかし、中心になる献立の材料を同じにして、調理方法を工夫すれば、食事を作る人も多少は手間が省けますし、お年寄りの方も家族と一緒に食事を楽しむことができます。

例えば、ベーコンをハムやソーセージに変える、豚肉を使う場合、脂身を取り除く、バラ肉をヒレ肉にする、家族の献立がショウガ焼きならお年寄りにはゆで豚にしてポン酢をつける、など脂肪分を減らす工夫をします。魚は献立が塩焼きなら、お年寄りには焼いて身をほぐして大根おろしであれば、食べやすく薄味になります。そのほか、醤油をダシ入りのものにしたたり、減塩醤油を使うなどの工夫をしてください。

### 旬の食材を利用しましょう

季節を感じさせる素材が卓上に上がることは、お年寄りならずとも嬉しいものですが、外出の機会が減って季節の移り変わりをなかなか感じることでお年寄りには食事でも季節を感じていただきましょう。

季節によって配慮することもあります。春は、菜の花・フキ・タケノコなどの野菜や、イチゴ・夏みかんなどの果物を使ってみましょう。夏は、食欲が落ちますので、のど越しのいいもの、さっぱりとしたものになりがちですが、汗をかくことが多く、体力も落ちてしまうので、水分と塩分、たんぱく質の補給に気を配ります。秋は食欲が増す季節です。サンマ・アジなどの魚や、柿・栗・キノコなどを使った献立で、夏に落ちた体力を回復しましょう。冬は鍋物・シチュー・具だくさんの汁物で身体を温めます。また、ミカンなどの果物でビタミンを摂り、風邪をひかないように注意してください。

### 栄養補助食品を利用しましょう

お粥やミキサー食でも食べにくいというときには、市販の栄養補助食品を利用することも一つの方法です。また高タンパク・高エネルギーの人工的に調節された濃厚流動食と呼ばれる食品もたくさん種類が出ています。少量でもバランスよく栄養をとることができますが、下痢などの副作用がおこることもありますので注意が必要です。

# イベントニュース

## デイケア (通所リハビリテーション) とは…



春日通所リハビリテーションでは、要介護者の方たちの個々の心身の特性をふまえた機能訓練、趣味活動、レクリエーションなどを通して全体的な日常生活動作の維持、回復を図るとともに、生活の質の確保を重視して全体的な在宅療養が継続できるよう支援していきます。特にデイケア(通所リハビリテーション)の目玉であるパワーリハビリテーションは、「立つ」「歩く」といった生活の中での基本的な動きを、より「動きやすく」するため、専用のマシンを用いて行うリハビリテーションです。身体に負担をかけずに行え、無理せず、個々の体力に応じたリハビリによって身体的パワーを増大させて、失われた活動的な生活を再び取り戻すお手伝いをしております。



た。利用者の方の中には一緒に歌ったり、手拍子を叩いたりされて楽しんでおられました。なかには県外の地域の民謡もあり、初めてお聞きになられる歌に耳を傾

2月21日(月)、通所リハビリテーションにおいて、「須浜会」の皆さんが訪問され、民謡を披露してくださいまし

けていました。最後に「これから音頭」と「還暦祝い唄」をみんなと一緒に歌い大盛り上がりでした。立春を迎え少しずつ暖かくなってきましたが、昼夜の寒暖の差はまだ大きいので、体調を崩すことの無い様、気をつけていただきます。と思います。



民謡慰問しました

## ヨーガ・セラピーの部屋 3 ヨーガは、インド哲学5000年の智慧の歴史があります

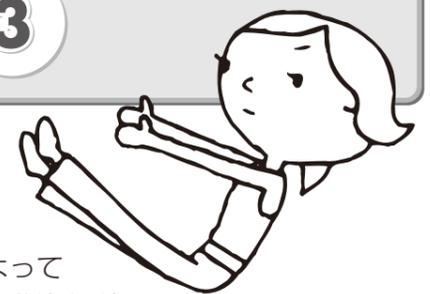
～心とからだはつながっています～

### ヨーガは心のコントロール法

呼吸とは心とからだのかけ橋といわれています。

ストレスと自律神経は深く関わっています。ヨーガは、様々な呼吸法によって自律神経をコントロールし、自律神経をコントロールすることで、免疫や内分泌などの相関関係より、心身の状態をコントロールできるのです。

(ヨーガ療法士 畑寿子)



### 畑寿子先生からのコメント!!

病院での地域開放型セミナーとして昨年6月より「ヨーガ・セラピー」を取り入れてくださり、お蔭様で10ヶ月目となりました。リピーターの方も多く、中には当初からの皆勤賞?の方もいらっしゃいます。少しでも身体も心も軽くなって、笑顔でお帰りいただけるのが私の楽しみにもなっております。初めての方でも、老若男女問わずできますので、どうぞ体験にいらしてください。



### 4月のヨーガ・セラピーのお知らせ

●4月6日(水) 15:00~16:00 (5F) ●4月20日(水) 17:30~18:00 (1F)

※当病院では、椅子で行っていますので、どなたでも気軽においでいただけます。