

デイサービスやすなが

2019.
10月

《腰痛予防教室》

山の木々も色付き始め、朝晩と冷え込む日も
多くなりました。寒くなるにつれて、
『体の動きが悪くなつた』『痛みが増えた』と
いった話をよく耳にします。
今回腰痛の相談があつたことから、高齢者に多い
『慢性的な腰痛』に対しての、
『腰痛予防教室』を開催しました。

加齢に伴う 腰痛の原因と対策とは？

腰痛の原因は様々あります、これからの方
期に多くなつてくる要因として、寒さからの
運動不足があげられます。

運動不足に加えて、加齢に伴つた筋力の低下が
重なることで、普段から姿勢の悪化を起し、そ
の状態が長く続くことで、慢性的な腰痛が生ま
れます。

『ギックリ腰』など、原因が分かっている時は、
安静や医師の指示に従う必要がありますが、
慢性的な腰痛で過度な安静を取つてしまつて、
更に筋力や柔軟性の低下を引き起してしまつて、
悪循環に陥つてしまつので注意が必要です。

効果的な運動

今回は自宅でも出来る運動として、
①床に座つた状態からのストレッチ 『前屈』
②①の状態から開脚を行つてのストレッチ
③横になつた状態からの腹筋運動

④横になつた状態からの足上げ運動

以上4つのメニューを紹介・実践しました。

講話を含め約1時間程度の体操でしたが、
質問も飛び交いながら、皆さん意欲的に
参加されておられました。



今月のおまけ

《食欲の秋》

秋の味覚はいかが？



まだまだ足りない？