

# 介護老人保健施設はくちょう デイケアだより

Vol. 2

2023年春号

3月21日は**春分の日**です！

3/21 (火) テイのおやつは  
もみじ饅頭が出てくるヨ～

一年のうちで昼夜の長さがほぼ同じになる日です。  
天文学では春分の日が“春の始まり”として分類されています。



はくちょう前の白木蓮（ハクモクレン）が見ごろを迎えました。  
春の訪れを感じますね♪



**NEW** 送迎体制が  
変わりました！

- ★2月より送迎車が  
4台から5台へ増便！
- ★朝8:30から送迎する  
早便を創設しました！



デイケア利用者様より  
本をはくちょうへ寄贈いただきました！

寄贈者：初見 伸二 様  
松澤 清子 様

愛読されていた書籍（小説など）を通所・入所フロアへ寄贈して頂きました。  
厚く御礼を申し上げます！！



相談員日記



「地域に開かれた事業所」の原点を胸に、  
ケアマネジャーをはじめ、地域のクリニック・  
病院・行政機関へ挨拶まわりさせて頂いています。

訪問先で巡り合う困りごとやご要望に対して  
親身になって寄り添う決意です！

# ～腰痛予防リハビリについて～



介護老人保健施設はくちょう  
理学療法士 宇田川 大輔

皆さん、こんにちは！今日は日頃、利用者様に行っている腰痛予防の運動についてご紹介いたします。

骨盤に脊柱（24個の椎骨とその間にある椎間板というクッション材の集合体）が乗っています。その中でも一番下は5個の腰椎とその間の椎間板から成っています。

腰椎は動かせる範囲が限られており、前には約50度の角度、後ろにそらすのは約20度程度、横にひねるのは約25度程度です。

## 腰椎が痛くなりがちな姿勢 3選



①体幹伸展時の痛み



②体幹屈曲時の痛み



③体幹回旋時の痛み

腰椎は骨盤と連動して動くため、骨盤の動き、すなわち股関節が動かしづらいと脊柱を極度に曲げたり、傾けたり、ひねったりする動作により仕事や運動、日常生活において腰椎に負担が掛かり、周りの筋肉、神経、椎間板等にも影響が及んで腰痛になります。

そのため、腰痛の予防体操は第一に股関節のストレッチとなります。

## ★腰痛予防体操★

①～③を10秒×3回(合間に5秒休憩)してみましょう



①臀部（お尻まわり）



②大腿前面



③大腿後面