

月寒あさがおの郷広報誌

あさがおにゅーす

第66号

平成29年9月号

7月末に夏祭を行いました。当日は天気も良く、午前中はお神輿、午後は出店とよさこいが行われ、皆様とても楽しまれておりました！



出店



よさこい

り

千廣ナースの〇〇の薬

～腰痛の原因について～



背中と腰の構造から見た原因

背骨は前から見ると真っ直ぐ、横から見ると首が前で背中が後ろ、腰が前というようにS字形のカーブを描いています。生理的湾曲と言います。

もしこれが真っ直ぐになっていると、飛び跳ねた時に脳に振動が直接伝わってしまいますが、S字形になっている為に衝撃が吸収されて振動が響きにくくなり、指令が一番スムーズに運ばれる状態なのです。

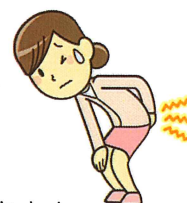
背骨は首（頸椎）が7個、胸（胸椎）が12個、腰（腰椎）が5個で出来ており、背骨の中には胡弓からの神経が通っています。

その骨と骨のクッションのような動きをする椎間板があります。

椎間板があるおかげで、ある程度伸縮性があり、曲げたり伸ばしたりすることが出来ます。

しかし、椎間板は老化が早くて25歳頃から水分が減り始め、35歳以降では弾力性が落ちてきます。

その為、クッション効果が弱まり衝撃を緩和できなくなって、背骨が歪み神経を圧迫して腰痛が起こるのです。



主な原因

1 姿勢の悪さ・一定の姿勢

前屈みや直立した姿勢を続けるいくと腰への負担がかかります。姿勢を良くしましょう。

2 過度の運動や動作

急に激しいスポーツをしたり重い物を持ち上げた時など腰に負担がかかるので急激な動作は避しましょう。

3 筋肉の衰え

周りにある筋肉が支えてくれていた背骨ですが、筋肉が衰える事によって腰への負担がいっそう大きくなります。運動で筋力をつけましょう。

4 骨の老化

骨粗しょう症で骨がもろくなり圧迫骨折を起こすことがあります。

カルシウムを十分にとって骨を丈夫にしておきましょう。

5 内臓などの病気

肝臓や子宮などの病気によって腰痛を起こす事もあります。頑固な腰痛の時は医師の診察をあおいで下さい。



※良い姿勢とは立った状態で耳の穴と肩の中央（肩峯）が同じ位置で、下した手の中指がズボンの縫い目に沿っている状態で



デイサービスより



中庭バーベキュー



8月23日に中庭でバーベキューをしました。お天気の心配をしていましたが、当日は晴れで気温は29.3℃！強い日差しに負けず、皆さん「美味しい」と焼き立てのラム肉、牛肉、帆立、エビ等をもりもり召し上がってらっしゃいました。

お知らせ

今年も植樹（カミネッコンという自然にやさしい再生段ボールを利用した樹林化活動）のために、現在準備中です。

苗の植え替え時はまた皆様にお手伝いいただきたいと思いますので、その際はご協力よろしくお願いいたします！



今月の予定

- ・9月19日（火）：敬老会
- ・9月29日（金）：特別入浴デー

※利用者さまの人数の関係上、他の曜日から参加はできませんのでご了承ください。

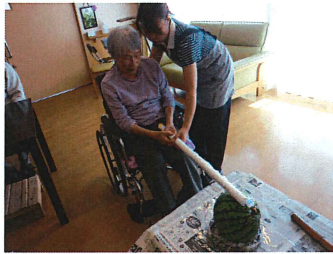


あさがおの郷探訪



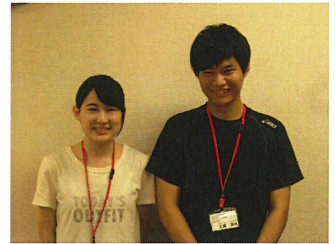
あさがおの郷に入って約1年ちょっと経った編集担当が当施設を探訪し活動や施設内を紹介していきます。

スイカ割り



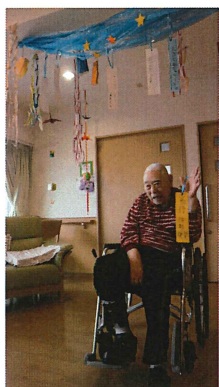
夏と言えばスイカ割り！ということで、皆さんでスイカ割りを楽しんで頂きました。かなり力強い方もおりまして、スイカ割りは盛り上がりました！割った後はスイカの味を楽しんで頂きました！

実習生



当施設では様々な学校から実習生を受け入れております。今回は北海道医療大学から及川 裕佳さん(左)と工藤 湜也さん(右)が来られました。7月31～8月2日まで理学療法士の実習をして頂きました。お疲れ様でした！

七夕



七夕の日に皆さんで願い事を書いて飾りました、とても素敵な願いばかりで、スタッフも皆さんの願いが叶うようにこれからもお手伝い致します！

地域交流



地域交流の一環として地域の保育園の子どもたちがローソクもらいとこども神輿で来てくれました！皆様楽しんでおりました！

編集後記

子どもの頃は高い所が苦手ということにはなかったのですが、大人になって苦手になりました。函館の五稜郭の下が覗ける足場とか、テレビ塔の中間階の景色など等で足がすくんでしまいます。最近では公園の遊具程度の高い場所ですら怖くて、よく子どもに置いていかれてしまってます。 吉田 真吾