



冬季は、積雪や路面凍結により、外出の頻度が減り、自宅で過ごす時間が増えているのではないのでしょうか。閉じこもりがちになるこの季節に注意したいのが、『腰痛』です。

「腰痛」の仕組み

「腰痛」は原因のある腰痛と原因のない腰痛の2つに分かれ、約85%の腰痛は原因がない(レントゲン上、異常がない)とされています。なぜ原因がないのに「腰痛」になるのか、それは「姿勢」が大きく関係しています。

【休むとき】

【活動するとき】

右にあるように、人は「休むとき」・「活動するとき」によって姿勢を丸めたり、伸ばしたりと変化させます。



そして、人は生活や仕事などの環境によって、どちらか一方の姿勢を良くとるようになります。

無意識に良くとる姿勢を取り続けると、特定の筋肉に負担がかかり続け、その筋肉は疲労し、違和感、痛みとなり、「腰痛」が発生します。

「腰痛」の予防の第一歩は、同じ姿勢をとり続けないことです。背筋を伸ばす姿勢、背筋を丸める姿勢を1日の中で切り替えることが大切です。例えば、テレビを観ている、本編中は背筋を丸めていたなら、CM中は背筋を伸ばすなど、姿勢を意識的に切り替えるだけで、腰痛は予防できます。また、腰痛を予防するためにはストレッチも重要です。特に「胸」の周りを伸ばすことで、姿勢は改善し、結果的に「腰痛」が軽減します。

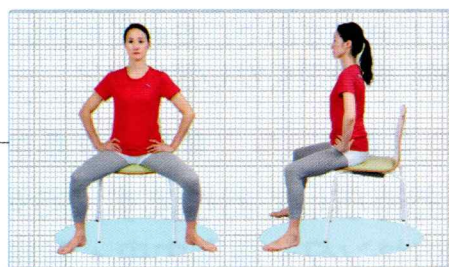
①姿勢を意識的に切り替える、②ストレッチをすることを生活の中に取り入れ、「腰痛」になりにくい、姿勢を目指しましょう！

「腰痛予防ストレッチ」



両手を胸の前で組み、上半身を右の後ろにねじります。このとき、右側の筋肉に伸びている感じがすると正しいストレッチができています。

- ・上半身をねじる、倒したら、その場で10秒保ちましょう。
- ・反対側も同様に行います。
- ・1日左右10秒を2セット行いましょう！



浅く腰掛け、足に体重をかけるように座る



右手を高くあげ、上半身を左に倒します。このとき、右側の筋肉に伸びている感じがすると正しいストレッチができています。

すこやか倶楽部《活動紹介》

チーム対抗!! 新年会

1月のすこやか倶楽部は全会場で新年のレクリエーションを行いました!!
みなさんメラメラ真剣勝負!! 新年早々に白熱した戦いとなりました☆



《日程表》

青葉すこやか倶楽部

場所：青葉会館 日時：毎月第1金 13:30-14:30

2/7 (金)

【口腔ケアについての講話 (外部講師)】

3/7 (金)

【楽笑体操・サッポロスマイル体操】

新さっぽろすこやか倶楽部

場所：新さっぽろ集会所 日時：毎月第4火 10:00-11:00

2/25 (火)

【楽笑体操・サッポロスマイル体操】

3/25 (火)

【栄養についての講話 (外部講師)】

ひばりが丘東すこやか倶楽部

場所：ひばりが丘東集会所 日時：毎月第4火 13:30-14:30

2/25 (火)

【高齢者住宅についての講話 (外部講師)】

3/25 (火)

【楽笑体操・サッポロスマイル体操】

厚別信濃すこやか倶楽部

場所：厚別信濃会館 日時：毎月第4木 13:00-14:00

2/27 (木)

【楽笑体操・サッポロスマイル体操】

3/27 (木)

【歯科衛生士による講話 (外部講師)】

いきいき青葉南すこやか倶楽部

場所：青葉南集会所 日時：毎月第4木 10:00-11:00

2/27 (木)

【認知症について】

3/27 (木)

【楽笑体操・NYT体操】

オンライン介護予防教室のご紹介

予防センターでは毎週水曜日15:00~15:30 ZOOMを使用したオンライン介護予防教室を開催しています。内容は、口腔体操、タオル体操など自宅でする簡単な体操や、おしゃべりなどです。

パソコン、タブレット、スマートフォンをお持ちで、ご自宅にインターネット環境が整っている方限定となりますが、接続など予防センターがご自宅にお伺いして、お手伝いさせていただきますのでご安心ください!!

冬期間の外出を控えている方、一緒に健康づくりしませんか?



すこやか倶楽部の見学・参加お待ちしております。お気軽にご連絡ください。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

☎011-896-1475 (平日午前9時から午後5時まで)

✉ yobousenta-@karipu.jp

担当 仁木、小山

