



# ともにあゆむ

- ◎腰痛について（豆知識）
- ◎おもいやりレシピ
- ◎AED（自動体外式除細動器）を  
車両搭載 & 救命講習会実施しました。

山梨 西湖いやしの里より

卷之三

## 一、患者様と共に

患者様とともに、トータルケアを目標として歩みます。

一、地域と共に

地域とともに、保健事業（予防）・医業・介護福

## 一、関係者と共に

関係機関への情報提供や、セカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう努力して歩みます。

一、職員と共に  
最良の医療・最良の介護を念頭に、患者様、ご利用者様の利益につながるよう検討し、最良のチームを目指して歩みます。

## 3.腰を横に曲げる

- 腰の左右どちらかに違和感があるとき
- 足元が滑らない場所で、安定した壁から離れて立つ。
- 肩の高さで手掌から肘までを壁につき、腰を横に曲げる。
- 息を吐きながら、腰を「く」の字にゆっくり曲げていき、5秒間この姿勢を保ち3~5回繰返す。

参考文献

東京大学医学部付属病院の特任教授であり、医学博士である松平浩先生が考案されたものです。誰でもすぐにできるシンプルな動きばかりなので、ぜひ行ってみて下さい。もちろん無理のない範囲で継続する事が大切です。

## 1.腰を反らす

- 座り作業で前屈みが続いたとき
- 足を肩幅よりやや広めに開き、両手をお尻にあてて、腰をしつかり反らす。
  - 息を吐きながら、腰を反らし、たまま3秒間この姿勢を保ち1~2回繰返す。

骨盤を押し込むイメージ

膝はできるだけ伸ばす

←

骨盤を押し込むイメージ

←

## 2.腰をかがめる

- 長時間立ったり歩いたりして腰に負荷がかかったとき



- 椅子に腰掛けて、足を肩幅より広めに開く。
- 息を吐きながら、ゆっくり背中を丸める。床を見ながら3秒間この姿勢を保ち2~3回繰返す。

くらた病院 理学療法士 柚原 優子

東京大学医学部付属病院の特任教授であり、医学博士である松平浩先生が考案されたものです。誰でもすぐにできるシンプルな動きばかりなので、ぜひ行ってみて下さい。もちろん無理のない範囲で継続する事が大切です。

最後に腰痛に効く「これだけ体操®」を3種類紹介します。これは東京大学医学部付属病院の特任教授であり、医学博士である松平浩先生が考案されたものです。誰でもすぐにできるシンプルな動きばかりなので、ぜひ行ってみて下さい。もちろん無理のない範囲で継続する事が大切です。

イラスト: R.Ohmori



の風物詩を食す…  
バテ解消にぴったり！



## ☆食材(1人分)

- そうめん(乾)
- 豚肉
- 茄子
- 赤パプリカ
- 黄パプリカ
- 青ネギ

100g  
70g  
1/2本  
1/2本  
1/2本  
少々

## ★調味料

- 砂糖
- 醤油
- かつお・昆布だし
- 醤油
- みりん
- ごま油

小さじ1  
小さじ1  
1/3カップ  
小さじ2  
大さじ1/2  
大きさじ1  
(※そうめん画像は2人分です)

くらた病院 管理栄養士 三上 嘉子

●豚肉のビタミンB1で夏の疲労回復  
●旬の夏野菜でビタミン、ミネラル補給  
●清けたれを濃い目に作り、氷を入れて冷やして頂いても美味しい

●青ネギは適量を小口切りにしておきます。  
●調味料Bをボウルに混ぜ合わせておきます。

- ①豚肉は箸1/2本に切り、斜めの格子に切り目を入れて、漬けてアツを取ります。
- ②茄子は箸1/2本に切り、斜めの格子に切り目を入れて、漬けてアツを取ります。
- ③パプリカは箸半分に切り、食べやすい大きさに切っておきます。
- ④青ネギは適量を小口切りにしておきます。
- ⑤調味料Bをボウルに混ぜ合わせておきます。
- ⑥フライパンにごま油を熱して、よく水気を切った右記②・③を加えてしんなりするまで炒めます。
- ⑦右記⑥に①を加えてさらに炒めて肉の色が変わったらBを加えて沸騰したら火を止め、盛り付けたら④青ネギを散らします。
- ⑧そうめんの茹で時間は表示通りにおこない盛り付けたら右記⑦の清けたれを添えて完成です。

●青ネギは適量を小口切りにしておきます。  
●調味料Bをボウルに混ぜ合わせておきます。

- ①豚肉は箸1/2本に切り、斜めの格子に切り目を入れて、漬けてアツを取ります。
- ②茄子は箸1/2本に切り、斜めの格子に切り目を入れて、漬けてアツを取ります。
- ③パプリカは箸半分に切り、食べやすい大きさに切っておきます。
- ④青ネギは適量を小口切りにしておきます。
- ⑤調味料Bをボウルに混ぜ合わせておきます。
- ⑥フライパンにごま油を熱して、よく水気を切った右記②・③を加えてしんなりするまで炒めます。
- ⑦右記⑥に①を加えてさらに炒めて肉の色が変わったらBを加えて沸騰したら火を止め、盛り付けたら④青ネギを散らします。
- ⑧そうめんの茹で時間は表示通りにおこない盛り付けたら右記⑦の清けたれを添えて完成です。



1人分エネルギー680kcal [成分: たんぱく質27.3g・脂質19.0g・炭水化物94.8g・カリウム810mg・リン290mg・食物繊維6.1g 塩分3.4g]

## 動作要因



- 重い荷物を頻繁に取扱う
- 長時間に渡り同じ姿勢が多い
- 腰を屈曲させる姿勢を取ることが多い
- 急に不用意な動作

## 環境要因



- 車の長時間運転等による振動
- 身体が寒冷に晒されることが多い
- 薄暗く、滑りやすい、段差がある等狭く乱雑な場所にいることが多い

## 個人的要因



- 年齢・性差
- 体格・筋力の衰え
- 椎間板ヘルニア等既往歴や疾患
- 運動不足・肥満気味

## 心理・社会的要因



- 過重労働や心理的疲労
- 職場の人間関係
- 仕事のやりがい
- 仕事上のトラブル

腰痛は、日本人の80%が一生に一度は経験すると云われています。痛みが原因で家事や仕事、学校を休んだことがある人は、なんと4人に一人と云われています。実は腰痛とは病名ではなく症状の総称であり、痛みの原因がハッキリして「特異的腰痛」と、痛みの原因がハッキリしない「非特異的腰痛」の2種類に大別されます。腰痛は内部疾患による痛みの原因のこともあり自己判断せず、必ず整形外科等の医療機関で診てもらつことが大切です。一般的には、腰痛の原因は特定しきれていないことが多いと云われています。

## 腰痛について（五知識）

また、原因は一つではなく、複数の要因が絡んでいるケースが多いようです。ご自身の腰痛の確認方法は以下の通りです。ぜひチェックしてみて下さい。

## 安静時のチェック

- 横向きで寝ても腰が痛む。
- 腰の痛みがお尻から膝下迄ある。

↓

- 上記1.2のどちらかに該当する場合、整形外科の受診をお勧めします。
- 上記1.2のいずれにも該当しない場合、自己管理で改善するかもしれません。

## 運動時のチェック

- 痛くて腰を後ろに反らすことが、ほとんどできない。
- 後ろに反らすことができるが、痛みが出る。
- 前屈を繰り返すと痛みや不快感が出る。

↓

- 上記3.4.5の全てに該当する場合、整形外科の受診をお勧めします。
- 上記3.4.5のいずれかに該当する場合、専門家に相談できる環境があるとベストです。

