

季節性インフルエンザは昨年9月から流行があり、今年もオーストラリアの流行状況から、昨年同様に同時期の流行の危険性があるようです。秋のお彼岸も過ぎ、肌寒くなり寒暖差も出てきましたので、皆さん体調にはご注意ください。当院リハビリテーション課スタッフ一同も、感染対策を万全にして頑張っていきたいと思っております。

今回、腰痛治療のアップグレードを図っていくことをトピックスに挙げました。立ち仕事やデスクワークが多い方、ほぼすべての労働者の方々の身近には腰痛の不安があります。

特に当院周辺地域は農村地帯であり、農家の多くの方が腰痛の悩みを抱えているのではないかと考えられ、腰痛に対するリハビリの対応力向上は喫緊の課題だと考えられます。

腰痛治療において、痛みの除去は大変重要ですが、腰痛の予防、再発の予防も大切な視点です。外来リハビリでの対応力向上、腰痛予防のための地域活動の実施など、スタッフ一同が腰痛治療のスペシャリストになるように目指していきたいと思っております。今回、腰痛体操として一種類運動を記載いたしました。しかし、腰痛の原因は多岐に渡り、原則詳細な評価が必要です。症状がある際は無理せず受診・相談をお勧めします。 (文責:浅利)



## 「One stretch」<sup>1)</sup>の紹介

- ✓ 肩幅よりやや広めに足を開く
- ✓ 息を吐きながら3秒間腰を反らす
- ✓ 手をお尻にあて1~2回押し込む
- ✓ 骨盤を前に入れるイメージ

※ お尻から太もも以下への痺れなどがある場合は中止

※ 腰に親指をかけて腰だけ反らすのはNG

腰痛治療のレベルを高めます！

1) Matudaira K, Hiroe M, et al.: Can standing back extension exercise improve or prevent low back pain in Japanese care workers? J Man Manip Ther. 2015; 23: 205-209.

## 新しい療法士が入职しました！



### 早坂言語聴覚士



6月から入职しました、言語聴覚士の早坂怜です。まだわからないことも多く至らない点もあると思いますが精一杯頑張っていき、たくさんのお話を学んでいきたいと思っております。趣味はバドミントンとゲームをすることです。よろしくお願いいたします。



### 竹本作業療法士



初めまして新しく作業療法士として、入职した竹本です。未熟者ですが、少しでも皆さんの力になれるよう精進するので、よろしくお願ひいたします。趣味は、編み物と映画鑑賞です。編み物は、最近始めたばかりで練習中です。目標は、マフラーを編めるようになることです。

## 当院通所リハビリの紹介

### ○ 大事にしていることはホスピタリティー。

ご利用者やご家族とともに「これができるようになりたい！」といった目標を話し合い、少しでも早くその目標に近づけられるよう治療や訓練を進めています。また、リハビリだけでなく、送迎や入浴、食事等を含めたサービスを提供しており、スタッフが体操やレクを企画実施し、安心して過ごせる場所となっています。

### ○ 温かい温泉、暖かい居場所。

ご利用は運動のみしっかり行いたい方は半日型。温泉入浴やお昼ご飯も食べて帰りたい方は1日型と、ご利用者の生活に合わせてお選びいただけます。体験利用も行っていますので、興味のある方はお気軽にお問合せください。



お問い合わせは  
リハビリテーション課  
浅利(あさり)、葛(かつら)まで  
(0142)87-2311(代)