



何方最近  
若返った  
気がするの～

# ベストケア

介護の暮らし応援

発行/ベストケアグループ

そんなれば、とにかく安静が必要になってきます。安静は横向きで「えび」のように身体を丸めて臥床し、腰部に冷たいシップを貼って、痛みが和らぐのをひたすら待たなくてはなりません。完全に痛みがなくなるには大体2週間ほどかかりますが3〜4日すれば痛みも和らぎ動くようになります。その時に足の甲や小指側や足の裏などの感覚がおかしかったり、足首や足の動きが悪ければ整形外科を受診しなければなりません。

**ぎっくり腰は  
安静が第一**

腰痛でよく耳にする「ぎっくり腰」は急性腰痛症で欧米では「魔女の一撃」とも呼ばれています。多くは筋筋膜性腰痛症ですが中にはヘルニアの場合もあります。ぎっくり腰は急に激しい痛みが走り、余りの痛さに顔をしかめ動くことも動かせませんトイレへも行けなくなってしまう。



理学療法士  
赤松室長の **リハビリ講座**

# 腰痛症

腰痛症で最も多いのが姿勢性の腰痛症です。中腰で長作業をする。前屈みで農作業をする。少し低いキッチンシンクでの調理や洗い物仕事。同じ姿勢での事務仕事や長時間の運転などがそうです。この結果、背部（脊柱起立筋、傍脊筋、腰部方形筋）の筋・筋膜に痛みを引き起こし腰痛症となります。腰部を暖めると痛みを訴える筋肉の緊張が緩み痛みがとれます。しかし、再び立つて作業をするときまた腰部の筋肉が緊張して痛みを訴える事は良くあることです。

**無理な姿勢を  
続けられない**

**寝具は硬め  
体は柔らかく**

ベッドのマットや布団が柔らかいと腰痛を引き起こすのでや硬めのものを使いましょう。寒くなるとうちが硬くなり、動作も鈍くなりがちです。そんな時に腰痛がおきやすくなります。腰痛予防のため柔軟性を保つ運動をしっかりとしましょう。

腰痛になりやすい身体的な条件があります。それは①腹筋が弱い。②股関節の屈筋にある腸腰筋が短縮している。③骨盤が前傾し、腰椎の前弯が強い。④膝の後ろに走っているハムストリングスという筋肉が短縮している。⑤腰椎・骨盤・股関節の周囲に付いている筋肉の柔軟性が乏しくなっている。以上の因子を取り除く事が腰痛発生の予防になります。それが腰痛体操です。腰痛体操は体幹や下肢の筋肉を柔軟に保ち、腹筋と股筋、背筋の筋力強化めざし腰椎の可撓性を増す事に運動の主眼をおいてます。

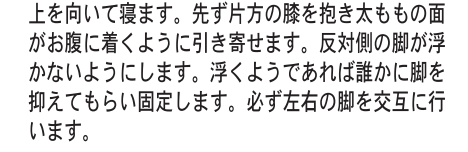
## 腰痛体操 体の柔軟性を保つ運動。痛い時ではなく、日頃の腰痛予防に行ないます。お風呂上がりなどが効果的!



両手で両膝を抱きかかえ背中を丸くしてシーソーのように前へ後ろへと動かします。



膝は伸ばしたままで脚を挙げます。初めは右脚、次は左脚と交互に挙げます。この場合も脚をしっかり挙げようとすると反対側の膝が曲がってきますから反対側の脚が浮いてこないようにしっかり押さえてもらいます。



上を向いて寝ます。まず片方の膝を抱きかかえ太ももの面がお腹に着くように引き寄せます。反対側の脚が浮かないようにします。浮くようであれば誰かに脚を抑えてもらい固定します。必ず左右の脚を交互に行います。



腹筋の筋力強化で両手をお腹の上に乗せ、お臍をのぞきこむように頭を起こします。その際に両方の足は必ず立膝しておきます。脚を伸ばしたままで頭を起こすと腹筋の弱い人は腰椎の前弯を利用して起きようとするのでかえって逆効果となります。

以上の体操をそれぞれ十回お風呂上がりなどの筋肉が柔らかくなっているときにします。運動は痛みが無いときに予防的処置として行うもので痛みを我慢して運動を行うものではありません。痛みの強い時はあくまでも安静が第一です。

うつ伏せの状態を身体を後ろに反らす運動。これは背筋や殿筋を強化する運動です。しかし、あまり反り返ると腰椎の前弯が却って強くなり腰部周囲筋が痛みを伴ってきたりするので胸が床から浮く程度とします。



胸を着けた状態でうつ伏せになります。その際、左右どちらかに向くようにします。そのままの状態から身体を捻ることなく脚を後ろに上げるように交互に浮かしていきます。その際、膝は伸ばしたままです。



<p><b>北条</b> 風早の訪問介護 全面バックアップ ホームヘルパー</p> <p>住所/松山市北条辻610番地15 TEL/089-960-2525 FAX/089-960-2388 Email/houjou@best-care.jp</p>	<p><b>山越</b> 笑顔と元気を お持ち帰り下さい デイサービス・ホームヘルパー</p> <p>住所/松山市山越5丁目9-6 TEL/089-911-0101 TEL/089-911-0102 (デイ) FAX/089-911-0505 Email/yamagoe@best-care.jp</p>	<p><b>石井</b> 「つぎも楽しみ!!」 そんなデイサービスを デイサービス</p> <p>住所/松山市東石井7丁目5-29 TEL/089-914-8880 FAX/089-914-8881 Email/ishii@best-care.jp</p>	<p><b>松前</b> 光あふれる 広々とした憩いの場 デイサービス</p> <p>住所/伊予郡松前町北黒田242-5 TEL/089-961-6363 FAX/089-961-6364 Email/masaki@best-care.jp</p>	<p><b>尾長</b> いつもあたたか 家族のような温もりを! デイサービス</p> <p>住所/広島市東区尾長東2-6-6 TEL/0120-294-654 FAX/082-568-6866 Email/onaga@best-care.jp 運営/株式会社ニックス</p>	<p><b>中央</b> 心の通う ふれあいの場! デイサービス</p> <p>住所/高松市上天神町字東長曾777-1 TEL/087-865-8858 FAX/087-865-9118 Email/tyuou@best-care.jp 運営/(有)エナジーライフ</p>	<p><b>丹原</b> 石壁の懐にいだかれて 心豊かな毎日を! デイサービス</p> <p>住所/西条市丹原町池田1651-1 TEL/0898-68-4356 FAX/0898-68-7311 Email/tanbara@best-care.jp 運営/(有)キャンパス</p>	<p><b>三津</b> 笑顔とやさしさに 満ちた場所! デイサービス</p> <p>住所/松山市中須賀1-5-3 TEL/089-953-3993 FAX/089-953-3994 Email/mitsu@best-care.jp 運営/(有)プラスイー</p>
<p><b>中村</b> ショート併設! ニーズにあわせて ショートステイ・デイサービス</p> <p>住所/松山市中村2丁目7-33 TEL/089-998-3070 (ショート) TEL/089-998-3060 (デイ) FAX/089-998-3090 Email/nakamura-d@best-care.jp</p>	<p><b>ケアフィット 石井</b> 健康は自分の手で トレーニング&amp;リラクセス デイサービス</p> <p>住所/松山市東石井7丁目4-30 TEL/089-969-7020 FAX/089-969-7021 Email/fit-ishii@best-care.jp</p>	<p><b>日立</b> 笑顔と健康が 生まれる場所 デイサービス</p> <p>住所/茨城県日立市千石町3-15-5 TEL/0294-33-3010 FAX/0294-85-7515 Email/hitati@best-care.jp</p>	<p><b>しまなみ</b> 笑顔と健康な 暮らしの架け橋に! デイサービス</p> <p>住所/今治市近見町1-3-3 TEL/0898-34-0606 FAX/0898-34-0607 Email/shimanami@best-care.jp</p>	<p><b>いずみ</b> H20.3 OPEN デイサービス</p> <p>住所/新居浜市星原町12-46 TEL/0897-31-6630 FAX/0897-31-6640</p>	<p><b>仁保</b> いつも笑顔で くつろぎの空間を! デイサービス</p> <p>住所/広島市南区仁保新町2-9-32 TEL/0120-294-375 FAX/082-890-2223 Email/niho@best-care.jp 運営/株式会社ニックス</p>	<p><b>東予</b> 地域に根ざし 信頼される介護を! デイサービス</p> <p>住所/西条市丹海寺247-7 TEL/0898-64-3303 FAX/0898-64-3303 Email/bestcare.toyo@grace.ocn.ne.jp 運営/(有)プラススター</p>	<p><b>飯岡</b> 水と緑に囲まれて 心も体もアクティブに デイサービス</p> <p>住所/西条市飯岡3796-2 TEL/0897-53-2735 FAX/0897-58-5023 E-mail/iio@best.co.jp 運営/(有)キャンパス</p>



ご利用に関しましては、直接お電話いただくか、担当のケアマネージャーにご相談下さい。  
**☎089-998-3080**  
(ベストケア中村 松崎・森)

1日体験  
募集中



目指すのは『心を大切にする介護』  
**ベストケアグループ**  
HPアドレス <http://www.best-care.jp/> E-Mail [info@best-care.jp](mailto:info@best-care.jp)

# 西条市飯岡にデイ開設

## フランチャイズ店に

デイサービスセンター丹原を好評運営中の「有キャnpas」が、西条市飯岡に2号店をオープンしました。丹原でつちかっ介護のウハウウを生かして、西条の皆様へベストケアのサービスをお届けします。ベストケアの特長は、「個別リハビリ」と独自のカリキュラムによる自立支援。ひとり

一人にあつた無理のないリハビリで、身体機能の向上・保持に努め、毎日を元気に過ごしましょう。明るいスタッフの笑顔につられて、楽しい一日を過ごして頂けること間違いなし！まずはご体験下さい。スタッフ一同、心よりお待ちしております。



## 中予地区を大きくカバー



### ケアプランニング ご相談下さい!!

あなたの生活を応援します。介護に関することでお困りのことがありません。お気軽にご相談ください。ケアマネージャーが無料で分かりやすく説明させていただきます。市役所への申請もお手伝いします。また、急なご相談でもすばやくお伺いし、生活の不安を解消できるような努めています。段差解消や手すりの設置などの住宅改修や福祉用具についてもご相談ください。男性1名・女性4名の、笑顔が素敵なケアマネージャーが対応させていただきます。

### ベストケア株式会社 居宅介護支援事業所

- 実施地域
  - ・松山市(島嶼部を除く) ・東温市
  - ・今治市(旧菊間町のみ) ・松前町
  - ・砥部町(旧広田村除く) ・伊予市
- 住所/ 松山市山越5丁目9-6
- 連絡先/ 089-911-0101

## 小川管理栄養士のレシピ

おすすめ簡単

### さつまいものレモン煮



小川管理栄養士

レモンの酸味と  
干しぶどうの甘味で  
食物繊維を  
美味しく!!

- 材料** (4人分)
- さつまいも 中2個
  - レモン1個
  - 砂糖60g
  - 干しぶどう 大さじ2

#### 作り方

- 1 さつまいもを厚さ1cmの輪切りにし水にさらす。
- 2 鍋にさつまいもを入れ、ひたひたまで水を入れる。
- 3 レモン1個の半分は輪切りにして入れる。残り半分はしぼって入れる。
- 4 砂糖60g 干しぶどう大さじ2をいれ中火にかける。
- 5 沸いたら弱火で煮て竹串がすっととおるとOK。

### べすと健康相談室 作業療法士 岸 桃子

### 「自助具」 その2

このように、食べやすい姿勢作りにも注意を向けてみましょう。それでは食具の選定のポイントです。  
① 洗って壊れないもの。  
② 手が口に届かないときに柄の長い物を選択します。長すぎるとコントロールドしにくいでしょう。  
③ 手首の動きが悪く口に届かない時には、先端部を曲げられる物を選択し調節します。

前回、自助具について簡単なお話をさせて頂きました。今回は食事に関係する自助具について少し詳しくお話したいと思います。そもそも食事をとることの意義とは、①生命維持のため ②人間本来の持つ欲求(楽しみを与える) ③精神的安定を求める(落ち着きが得られる)という身体的・精神的な意味合いがあります。また、食事時の環境は重要で、食べる環境を与えられないと食べにくいものです。その中でも座った姿勢というのは重要で、顎が上に向いたり下に向きすぎたり、斜めに座った状態や身体が緊張した状態では嚙んだり飲み込んだりする動作が難しく誤嚥にも繋がる危険性があります。食べやすい姿勢を作る為には①高すぎないテーブルを前に②背もたれに深く座り③前かがみの姿勢をとりがきかんと床についた状態が理想です。



④ 握力が弱い場合は、柄の太いものを選びます。  
⑤ 把持が不可能な場合は、指に挟める薄い板状の柄を選択します。



(基本姿勢) わずかな前方傾斜が望ましい

⑥ 開口困難な場合にはさじの小さな物を選択します。その方の一口の量にあったさじの大きさを選びます。さじの深さは浅めの物がむせにくく、食べ残しやこぼすことが少ないです。これらのポイントを踏まえて上手に食具を利用し、楽しく・おいしく・楽に食事を摂り、健康に過ごせるようにしましょう。

## 想い出の宝箱

### 世界を変えた日本の技術者 坂 平太郎さん (76)



イラクにて

み、それを日本と同じ8時間労働で雇用し、一つ一つ技術を教えていく毎日だったそうです。開発の傍ら、そのノウハウを大学や専門学校に伝えてきました。平成14年12月東京で開催される「国際産業見本市」での発表を控えた前日、事故で脳挫傷となり医者からは「もとはには戻らない」と言われて挑んだ4時間30分の手術。生死をさまよい意識が戻った時は、記憶・言葉の喪失がひどい状態です。2ヶ月の入院後、退院し在宅介護となり、奥様と共に、言語と身体のリハビリに通う辛い毎日。今では日常生活に支障はないほどまで回復されました。今の状態に回帰した影には、仕事の傍ら献身的に坂さんを支えてくれた家族と、9つの書庫一杯の坂さんが作り上げた図面やノウハウが研究資料が物語る「日本を代表する技術者であった人生」が表ると言われます。

京都大学、繊維工業大学と2つの大学を卒業後、住友に就職し「日本の代表技術者」としてアメリカ・イギリス・イラク・インドなど約8カ国で現地の人々に技術指導を行い、1年の3分の2は海外での生活。言葉は現地では覚えられないもの、一番困ったことは、労働時間の違いであったと言われます。インドの1日の労働時間は午後の半日の



### 重松さん宅の「さくらちゃん」♀ 9才(ミックス犬)



小さかった私を大切に育ててくれたのはお母さん。おばあちゃんの娘さんになるの！おばあちゃんと離れて暮らしてるけど、お母さんがお出かけの時は、私が寂しくないようって、おばあちゃんのお家に連れてきてくれるの。だから私にはお家が2つ。最近では寒いからあったかいお家の中でおばあちゃんとお留守番。でも、朝晩のお散歩は寒くても欠かせないわね！うちに来たときはとっても小さかった私だけど、愛情一杯に育てられて、おばあちゃんもびっくりするくらい大きくなったわ♡