

多久市在宅介護支援センター

# 天寿荘だより



令和 3年 3月号 No.361

ようやく春めいてきて、木々の芽もふくらみ始めました。桜の開花が待ち遠しいこの頃です。

さて、かなり多くの方が腰痛に悩んでおられますが、その多くが間違った座り方をしているそうです。そこで今回は腰痛改善についてお知らせします。



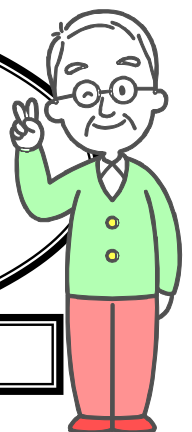
## 【 2月の活動件数29件】

●申請手続き代行		●訪問・相談業務	
・配食サービス・見守り事業	3件	・高齢者実態把握	19件
・生活管理指導員派遣	0件	・医療・介護に関すること	0件
・生活管理短期宿泊	0件	・その他	7件
・緊急通報システム	0件		
・紙おむつ支給申請	0件		

介護や生活の上でお困りのことがあれば、いつでもご相談ください。

天寿荘  
天寿荘在宅介護支援センター  
坂井賢一 村島勲

電話74-3100  
直通74-4818  
尾形ひとみ 納富敦子



## 腰痛のために直したい3つの姿勢

### ① 猫背姿勢…背中を丸めて座る姿勢

猫背姿勢の悪影響は腰だけではありません。この姿勢は耳と肩のラインを比べると、頭が前にでています。そのため首や肩の筋肉で頭を後ろから引っ張るように支えています。その結果、肩こりや首のこり、頭痛などを引き起こす可能性があります。



### ② ずっこけ座り…お尻が背もたれより前に出て、背もたれに寄りかかる形で、重心が背中に置かれている座り方です。背中から腰にかけては丸くなっています。

この座り方は背骨の腰の部分に当たる腰椎のカーブを変えてしまうかもしれません。そのため椎間板ヘルニアの原因になりうると警鐘を鳴らす専門家もいます。



### ③ 足を組む

足を組むと、骨盤に均等に力がかからない為、背骨も左右に曲がってしまいます。背中や腰にも負担がかかるので、非常に問題の多い姿勢です。まずは左右均等に体重を乗せることを意識しましょう。

