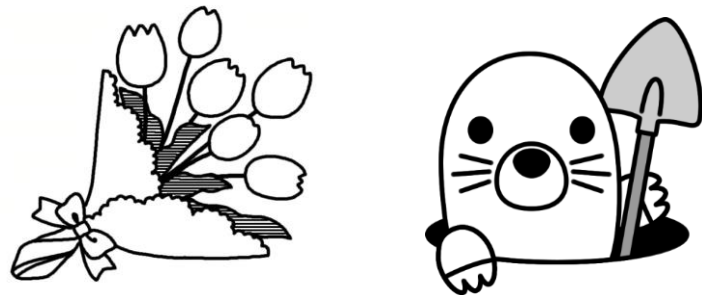


天寿荘ヘルパー便り



2024年 2月3月発行 308号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美 <74-3101>

【腰痛予防をしよう】

・掃除や洗濯等、長時間の同じ姿勢や、中腰のままで過ごしていると、腰に負担がかかっています。腰痛を予防する為にも、動作や姿勢に意識を向けて、腰の痛みが予防できるように、気をつけましょう。

・冷蔵庫や棚の下段にある物は重心を近づけて取るようにしましょう。

※下の物を取る時には、腰を曲げて取らないようにし、ひざを曲げて腰を落とし、自分の重心を近づけて取る動きを意識してみてください。

膝が痛い時は、無理をしないで下さい。

※今年度は、「ヘルパー便り」2ヶ月に1度の発行となります。



まだまだ寒い日が続いています。今の時期は体を動かすことがおっくうになってしまいます。気温が下がる季節や雨の日は、腰の痛みが出やすくなります。腰の痛みを減らせるように、腰痛予防をしていきましょう。今回のテーマは「腰痛予防をしよう」です。

・洗濯カゴは取り出しやすい高さに置くようにしましょう。

※椅子や台の上に、洗濯カゴを

乗せると洗濯物が取りやすくなり、膝を曲げたりしなくて済みます。

※濡れた洗濯物は重たいので、洗濯物を運ぶときは体の中心に、洗濯カゴを近づけて運ぶようにしましょう。



・前かがみの姿勢で掃除機掛けはやめるようにしましょう。

※掃除機掛けは視線が下を向くため、前屈みになりやすいです。ハンドルは腰の近くで持つようにすると、自然と背筋が伸びます。低い所の掃除機掛けは、ひざに手をついたり、安定したテーブルに手を乗せると、姿勢が安定します。



<ヘルパーの空き状況をお知らせします>

火曜日：15：00～ 水曜日：15：30～ 木曜日：10：00～、15：30～

金曜日：9：30～、15：30 土曜日：14：00～