

腰痛予防

♪むくげ健康だより♪

～楽しく長生き♪～

腰痛は、腰を主とした痛みや不快感が生じる疾患です。骨などへの負担の他にも、さまざまな要因が腰痛の発症に関係していることが分かっています。効果的な運動や予防に必要な知識を記載しますので、ぜひみなさまの健康的な生活にお役立てください。

発行:

介護老人保健施設 むくげのいえ

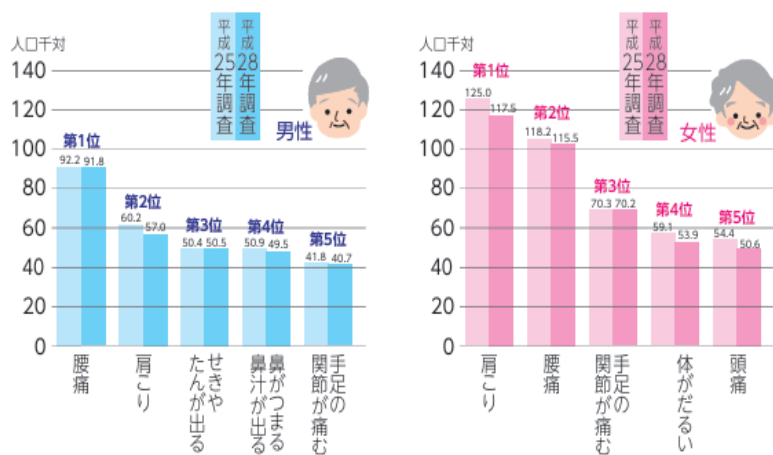
足立区西新井本町1-25-36

電話番号: 03-5838-0788

ホームページ: mukugenoie.com

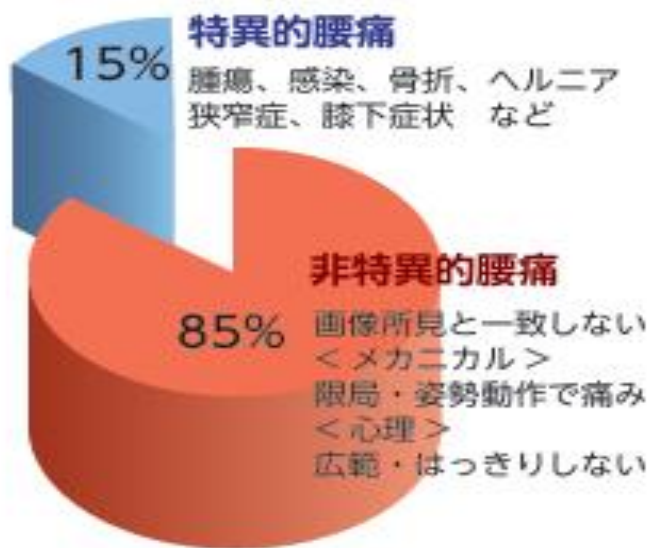
腰痛とは？

国民の80%が一生に一度は「腰の痛み」を経験します。男性では最も多く、女性では二番目に多い訴えです。腰痛経験者の47%は明らかな問題が見当たりません。



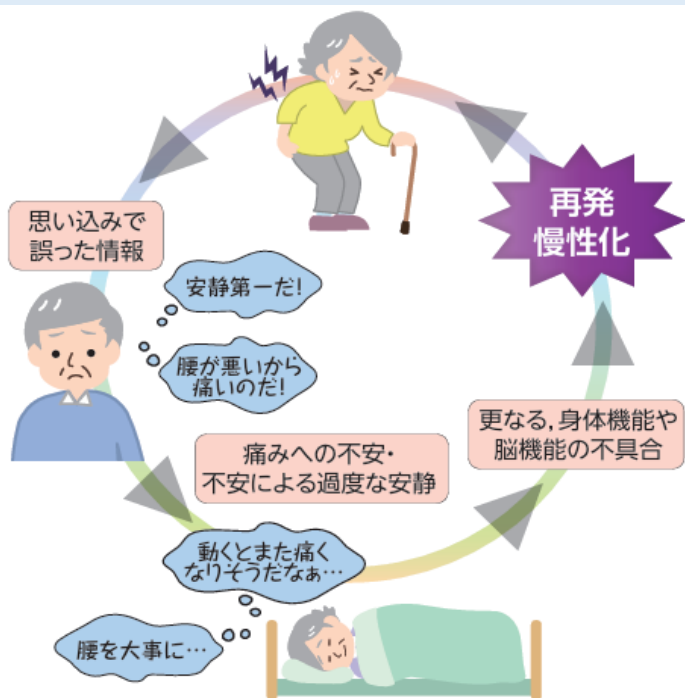
腰の痛みの種類

原因のはっきりしている「特異的腰痛」
原因がはっきりしない「非特異的腰痛」
腰痛がある＝原因がある とは限らない



安静・心配し過ぎは痛みの敵

腰痛の原因が分かっているときは、痛くても無理に運動することはせず、安静や医師の指示に従う必要があります。しかし、その後に過度な安静をすると、腰痛慢性化の原因になります。



腰痛を予防しよう

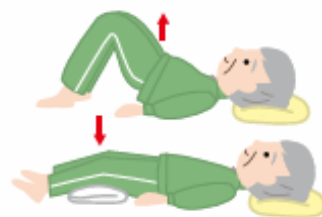
腰痛予防には柔軟な体と適度な筋肉が必要となります。下記の体操を参考にして日頃の運動を心がけてみて下さい。また長時間の同じ姿勢、重い荷物を持つことを避けることも重要です。

運動を行う際の注意

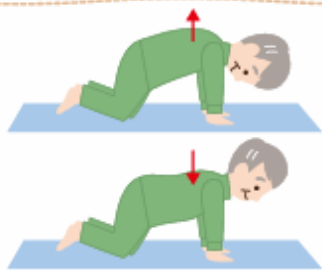
この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください

●各1セット10～15回で、2～3セット行いましょう

- 息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- 身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- 足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- 大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- 息を吐きながら背中を反るようにしましょう
- 腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう



フレイル予防

♪むくげ健康だより♪

～楽しく長生き♪～

皆さんは「フレイル」という言葉を耳にしたことはありますか？
近年、日本の医療・介護は住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることが出来るよう、様々な取り組みを行っています。今回はその一助となるフレイル予防についてご紹介いたします。

発行：

介護老人保健施設 むくげのいえ

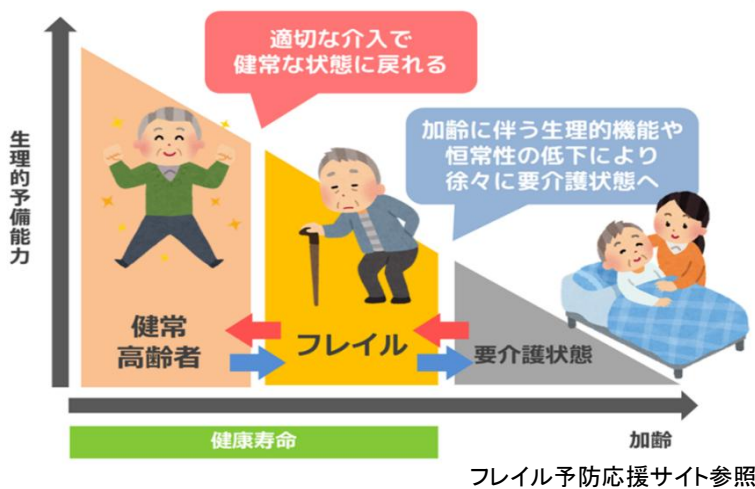
足立区西新井本町1-25-36

電話番号：03-5838-0788

ホームページ：mukugenoie.com

フレイルって何？

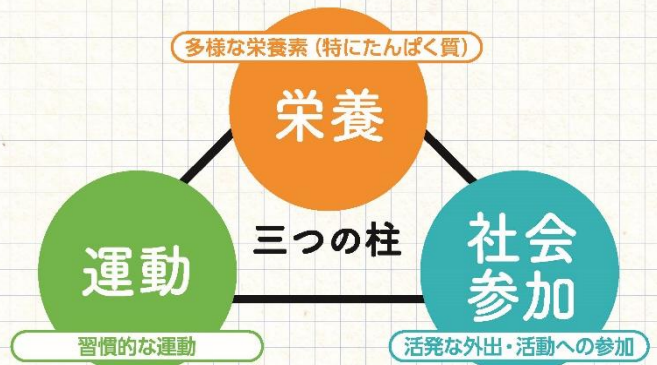
フレイルとは、体力や気力、認知機能など、からだやこころの機能（はたらき）の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。



フレイル予防3つの柱

フレイル対策のかなめは、**栄養**（多様な栄養摂取）・**体力**（習慣的な運動）・**社会参加**（活発な外出・地域活動への参加）の3つに集約されます。年を重ねてから、いざ始めようとしても難しいもの。若いころから始めて、習慣化することが大切です。

フレイル予防の三つの柱



毎日少しの筋トレから

骨や筋肉を維持するためには、散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレをプラスしましょう。

歩行運動

散歩・ウォーキングなど
週に**150分以上**

（一日平均20分程度）
10分歩くと約1000歩



筋力運動

スクワット・かかと上げなど
週に**2回以上**

立ち座りをゆっくり
繰り返します

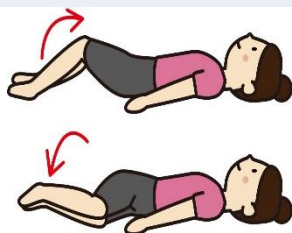
目安は
10回～20回



ストレッチ

体操・ストレッチを
週に**2回以上**

両膝をくっつけたまま
左右にゆっくりと倒す



毎日食べたい10食品群

多様な食品をきちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。

さ さかな 干物や加工品 いか、えび、かに	あ あぶら 加工品、バター ドレッシングなど	に にく ウインナー、 ベーコンなども
ぎ 牛乳 チーズなどの 乳製品も	や やさい 緑黄色野菜を たっぷり	か 海草 のりやひじきなど 乾物も
い いも ふかして おやつ代わりに	た たまご いり卵などで 少量でも	だ 大豆 豆腐や 油揚げなども
く 果物 朝食、デザート ドライフルーツも	さあにぎやか いただく 10食品群から1群で1点 毎日 毎日7点以上 目標	

夏バテ予防

♪むくげ健康だより♪

～生活習慣を見直そう～

暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか？

これはいわゆる「夏バテ」の状態です。

夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏を乗り切りましょう。

発行:

介護老人保健施設 むくげのいえ

足立区西新井本町1-25-36

電話番号: 03-5838-0788

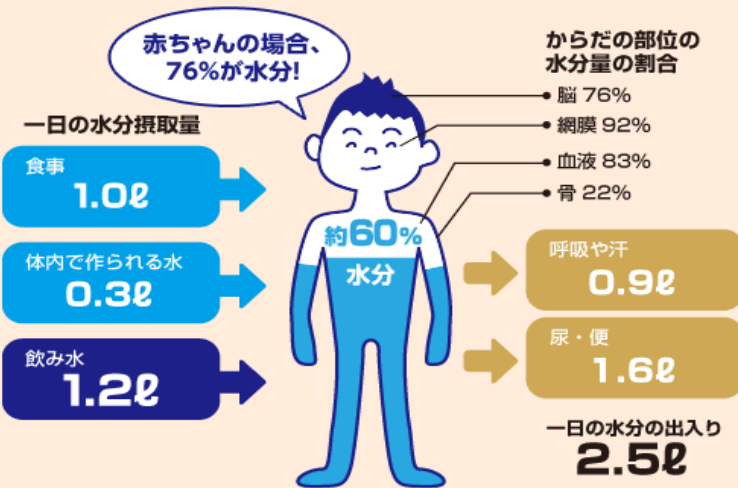
ホームページ: mukugenoie.com



こまめに水分補給をする

普段の生活においても毎日2.5ℓの水分が身体から失われています。水または、カフェインの少ない麦茶・番茶などをこまめに飲みましょう。

また、汗をかいた際には塩分を含んだスポーツ飲料や経口補水液をとるようにしましょう。



温度差・冷やしすぎに注意

外気温との温度差や体の冷やしすぎは自律神経の乱れを招きます。冷房温度が25℃以下では冷房病の症状が多いとされており、特に下肢の保温が大切で、ひざ掛け、靴下などを利用しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。



全国健康保険協会

夏バテ予防にオススメの食材

食材	効果
すいか	大半が水分、体の火照りを鎮める。ビタミンA・B1・C、カリウム、果糖など、疲労回復に有効。
アボカド	ビタミンB群、C、良質の脂肪が多く、疲労回復によい。
パイナップル	プロメリン、クエン酸が食欲を増す。ただし缶詰にはプロメリンは含まれていないので注意。
梅干し	クエン酸が多く、疲労回復、整腸作用、消化促進作用がある。
ネギ類	硫黄を含む化合物が夏バテに良く、豚肉に含まれるビタミンB1の多い食材と合わせると効力UP。
枝豆	ビタミンB1が多い。メチオニン豊富でアルコール分解を助ける。
酢	酢酸が疲労回復に有効で糖、脂肪の代謝を改善し、アミノ酸が肝臓機能を保護し、酸味がストレスを和らげる。

夏の運動と熱中症予防

運動を行うと筋肉で大量の熱が発生しますが、暑い環境では熱の放散効率が悪くなります。熱中症の危険が高く、効果も上がらないため予防対策が必要です。

なるべく涼しい場所・時間帯で

激しい運動は避ける

休息と水分補給を頻繁に

暑さに徐々に慣らししていく
→急に暑くなる時期は特に注意

服装に気を付ける
→吸湿性や通気性、帽子など

なるべくマスクを外せる環境で行う
→外せない場合は激しい運動を避け
気温・湿度が高い時は中止する



むくげのいえ名譽施設長 齊藤 嘉美