

ありがとう通信 11号

発行 株式会社ありがとう
〒918-8055
福井県福井市若杉4丁目1602番地
電話 0776-33-0708
FAX 0776-33-0709
E-mail: arigatou@juno.ocn.ne.jp
URL: http://www.arigatould.co.jp
2019年1月28日発行

株式会社ありがとうでは、利用者様・ご家族様、ケアマネージャー様に当法人の各事業所をよく知ってもらうために、「ありがとう通信」を発行しています。当法人各事業所の情報や地域の情報・リハビリ関連情報などお役に立つ情報を発信していきたいと思しますので宜しくお願い致します。

今月号の目次



● エッセ社ファイアーウォール39（壁掛け式ガス暖炉）を導入！！

● わかすぎ理学療法士の独り言
・1日1分でできる！高齢者にもできる大腰筋の筋トレで腰痛改善！

● 平成31年2月午後行事予定

● 利用者様・ご家族様ご意見箱

● 編集後記

エッセ社ファイアーウォール39（壁掛け式ガス暖炉）を導入しました

エッセ社のファイアーウォール39はクールに暖める都会派の壁掛けガスストーブです。

ファイアーウォール39は、1854年に創業した英国の老舗ストーブメーカーエッセ社が、徹底した環境への配慮と、現代の美意識から生み出した画期的なガスストーブです。壁掛け式なので場所を取らないうえ、煙突や電気配線も不要で施工も簡単です。クールな黒ガラスのフレームは、リビングのみならずオフィスや施設などにもマッチします。

存在を主張せず、厚さ163ミリのパネルの中で本物のオレシンジの炎がゆらゆらと揺らめき、壁際から部屋を暖めます。

ファイアーウォール39は炎を楽しむだけでなく、熱量の100%を部屋の暖房に利用できます。また、ガスの使用料も少なく、経済的にも優れています。本体の前面からは輻射熱を、上部からは排気熱を出して部屋全体を効率よく温めます。

室内で人の心を癒すと言われる炎をゆっくりお楽しみ下さい。



ファイアーウォール39

わかすぎ理学療法士の独り言
◎1日1分でできる！高齢者にもできる大腰筋の筋トレで腰痛改善！

腸腰筋の中に含まれている大腰筋の筋トレを行うことで、腰痛を改善することが出来ます。大腰筋は加齢とともに筋力低下を引き起こす代表的な筋肉です。よくストレッチや体操を行うと腰痛が改善するとも言われています。

●大腰筋とは？

大腰筋は股関節を屈曲（足を曲げる）動作に関連している筋肉で一番の大きさがあります。大腰筋は下半身と上半身を繋ぐ筋肉であり姿勢にも影響を及ぼします。

簡単にいいますと、太ももを胴体に近づける運動のことを股関節屈曲と言います。歩く際には前に

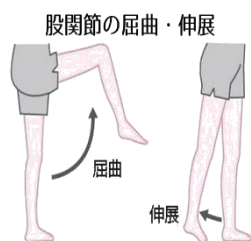
一歩踏みだす動きであったり、直立しているときに姿勢を保つために重要な働きをしています。



大腰筋は腰椎の左右から始まり、太ももの付け根の部分に筋肉が付着しています。大腰筋は深部にあるため触ることやみることができませんがとても重要な役割であることを覚えておきましょう。

●大腰筋の役割

・股関節屈曲



股関節の屈曲とは足を上げる行為です。膝を高く持ち上げれば上げるほど大腰筋が収縮します。つまり大腰筋の筋力低下が起こると、足を持ち上げる高さが低くなり、同時に力が無意識に衰えていくことで少しの段差でもつまずくようになるという事です。骨盤後傾では足を上げる高さも姿勢の関係から低くなります。

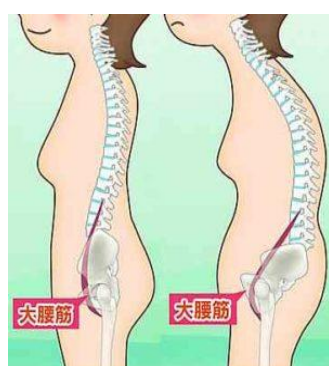
・股関節伸展

股関節の伸展とは足を後方にあげる力です。これは歩行の中では蹴りだす際の力を発揮するときに使われます。

大腰筋がの運動機能が低下すると前進するための蹴りだしがうまくいかずつまづくことがあります。骨盤が後傾すると伸展の可動域が狭くなり歩幅が狭くなる可能性があります。

●大腰筋と腰痛の関係とは？

それではこれから大腰筋と腰痛の関係をみていきましょう。腰痛は大腰筋が原因であることが多く、それは普段の日常生活が根本の問題でもあります。



左は大腰筋が正常な状態。右は大腰筋の筋力低下による、姿勢の変化です。腰筋の筋力低下が起きると骨盤が後傾し猫背姿勢になります。筋肉はゴムのような性質があるため、常に弾力がある状態が正しいのです。しかし筋力低下になるとこの弾力がなくなり弛緩します。

すると画像の右のように大腰筋が弛緩し、上半身の重みで背骨が曲がるということです。

※猫背姿勢で腰痛になる理由とは？

猫背姿勢になるとなぜ腰痛が起きるのか？なんとなくイメージできる方もいらっしゃると思います。

これは姿勢が崩れることで本来あるべき腰の筋肉が、過剰に引っ張られている状態が続くことにあります。

正しい姿勢であれば、腰には彎曲がありませんよね？しかし猫背になると彎曲がなくなり、逆に膨らみ筋肉が突っ張っている状態になるのです。そして腰痛が発症するというメカニズムが生まれます。

●筋力低下の原因は？

・運動不足

不思議なことに加齢とともに免疫細胞、脳細胞、髪の本数、歯の数などが減る一方なのに比べ、筋肉の構成単位である筋繊維の数は、基本的に生まれてから死ぬまで大きな変化はありません。しかし一方で年を取ると筋肉が落ちた、または衰えたように感じます。これは毎日の活動量（運動量）が減ってしまったからなのです。

・長時間の座りっぱなし

長時間の座りっぱなしは筋肉低下になります。

ります。人間の身体は常に細胞レベルで進化をしています。それは動いていることが前提です。

高齢者の方で座りっぱなしになる人はまずは立ち上がり等の運動をするところから始めましょう。

・栄養不足

偏った食事では栄養不足になります。特に筋肉を合成するタンパク質は毎日摂取していきましょう。

厚生労働省が推奨する1日のタンパク質量は、体重×1グラムです。70キログラムの人であれば70グラム摂りましょう。70グラムというと卵10個分になります。

1日卵10個はさすがに無理なので、お肉、魚、豆腐などをバランスよく食べていくといいでしょう。

●大腰筋の筋力チェック！

こんな症状があったら危険信号です。

・歩行スピードが落ちた

歩行スピードが以前よりも遅くなったと感じる方は大腰筋が弱くなっている可能性が高いです。股関節の伸展（足を後方から前に出す動作）が弱くなっている証拠です。

・階段の上り下りが辛い

階段の上り下りは股関節の屈曲と伸

展の両方が大切になります。もちろん大腰筋の筋力不足なども考えられることはありますが、大腰筋の筋力低下も十分に考えられます。

・すり足になってきた

高齢者に多いですが、すり足になってくると転倒するまでも時間の問題になります。すでにすり足の方は十分注意して歩きましょう。ただし、大腰筋トレーニングを行えば回復するのであきらめずに前進していきましょう。

・歩幅が狭くなってきた

歩幅が狭くなると同時に足が高く上がらなくなります。何かにつまずいたときに姿勢を立て直すことが難しくなります。つまずいたときに転ばないためには、つまずいた次の1歩を骨盤よりも前に出さなければいけません。

足が高く上がらないということは、次の1歩までの時間がそれだけ短くなります。加えて、力強く大きな1歩を素早く出さなければ、骨盤よりも前の位置に足を運ぶことができません。

●1日1分腰痛改善、

大腰筋トレーニング

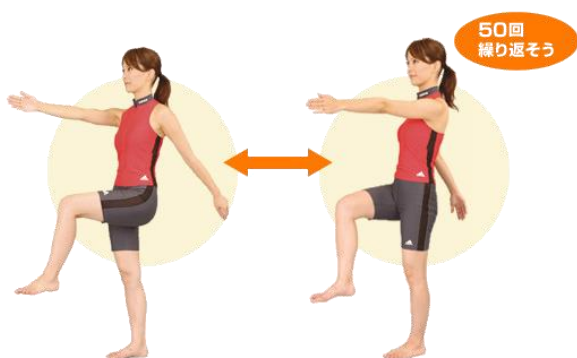
皆さん、あきらめる必要はありません。年齢を重ねても、筋力を鍛えることはできます。筋肉は最大限の力を発

揮した後、必要な栄養と休養をとると運動前よりも太くなるのです。

そして人体の中で唯一成長し続けることができる器官です。そんな可能性があるのなら鍛えたほうが良いとは思いませんか？1日1種目で構いません。できるものからトライしましょう。

・足上げトレーニング

足上げトレーニングは大腰筋を鍛えるのに有効です。その場で立った状態で50回交互に足を上げてみましょう。手も同様に上げていくことで脳の体操にもなります。姿勢を崩さないように行うことがポイントです。高齢者の方の中にはバランスを取るのが難しい方もいらっしゃると思います。椅子を用意し、片手でつかまりながら片足ずつ行ってもよいでしょう。



・座位での大腰筋トレーニング

高齢者の方の中でも立ってやるのが難しい方は座った状態で足を上げていきましよう。胸を張って手も同様に振りながら行います。できるだけ足と胸を近づけるようにしましよう。

最大限の大腰筋の可動域を使うことが大切です。

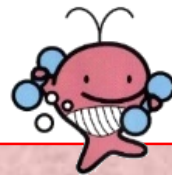
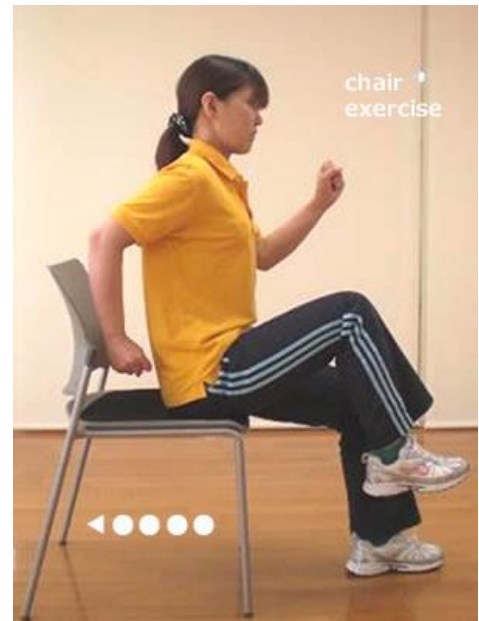
1 椅子に座ります。

2 姿勢を正してからゆっくり膝を上上げていきましよう。

3 2秒かけて上げて、2秒かけて下ろします。

4 呼吸は止めずに行いましよう。

5 20回を3セットできると理想的です。



毎日1分程度で良いので継続して行ってみましよう。

平成31年2月午後行事予定		
1日	金	鬼退治レク
2日	土	
3日	日	
4日	月	バレンタイン カード作り
5日	火	
6日	水	
7日	木	バレンタインレク
8日	金	
9日	土	
10日	日	バレンタインレク
11日	月	
12日	火	
13日	水	バレンタインレク
14日	木	
15日	金	
16日	土	バレンタインレク
17日	日	
18日	月	
19日	火	バレンタインレク
20日	水	
21日	木	
22日	金	バレンタインレク
23日	土	
24日	日	
25日	月	バレンタインレク
26日	火	
27日	水	
28日	木	

●利用者様・ご家族様へ意見箱●
利用者様・ご家族様の意見を紹介させていただきます。

- ・昼食のおかずがまずいです。弁当もまずいです。
- ・週1回カラオケ楽しんでいます。
- ・毎日喜んで元気よく行ってきましたと出かけていきます。
- ・行き帰りの送迎も行き届いており、感謝しております。
- ・送迎に来て下さった際、玄関前の階段降りるときに少し手を引いてほしいです。

貴重なご意見を参考に今後のサービスの質の向上に努めていきたいと思ひます。ありがとうございました。

編集後記

新年も1か月が過ぎ、春の訪れを待ちわびる頃となりました。2月は「如月」ともよばれますが、その由来についてご存知でしょうか？諸説あるようですが、まだ寒さ厳しい月なのでもう一枚衣を重ね着することから、「衣更着(きさらぎ)」とよばれるという説があります。まだまだ、寒い日が続いていますが、わかすぎデイの利用者様達は、元気に笑顔で今年も過ごしましよう。風邪など悪い病気を撒き散らさないように、2月3日の立春に豆を撒いて、悪い鬼を追い払いましよう。

専務取締役 道下 光生