



紫陽花が綺麗に色を付ける季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？
夜は肌寒い日が続きますので、どうぞお体には十分お気をつけください。

生活環境改善サービス レイス治療院

せきちゅうかんきょうさくしょう

脊柱管狭窄症

症状とケアに関する よくあるお悩み

国民生活基礎調査によると、高齢者の自覚症状で最も多いのは「腰痛」です。腰痛といっても原因は様々です。その中でも訪問マッサージご利用者様でよく聞かれる疾患として「腰部脊柱管狭窄症」が挙げられます。適切な処置を判断できるよう代表的な自覚症状を理解しましょう。

脊柱管狭窄症の症状チェック

脊柱管(せきちゅうかん)とは背骨の中を通るトンネル状の管のことを指します。
この脊柱管が、加齢変化等で圧迫や狭くなることで神経を刺激し、痛みを誘発します。



腰の痛み

長時間立っていると腰の重さやだるさ、腰周りの筋肉の張りを感じることがあります。



足の痛み・しびれ

特に歩いていると下肢に痛みやしびれが生じることがあります。



間欠性跛行

症状が歩いているときに出て、休むと楽になることが特徴的です。



前かがみになると楽になる

腰を丸めて前かがみになると症状が軽減する場合があります。



膀胱直腸障害

重症の場合、排尿や排便に異常をきたすことがあります。

**鍼灸マッサージで
できるケア**



【筋肉の緊張緩和・血行促進】

血行を促進し、神経への酸素供給が改善され、痛みを緩和することが期待できます。

【体幹屈曲ストレッチ】

膝かかえストレッチによって症状緩和が期待できます。

- 手順：仰向けに寝て、両膝を立て、両手で膝を抱え、胸に引き寄せます。その状態を20～30秒間キープし、ゆっくりと元の位置に戻します。これを3回繰り返します。



■①②漢字を組み合わせて、1文字の漢字を作ってね。③その2文字で何と読むかわかるかな?

①これらを組み合わせて、1文字にしてください。 雨 + 云 = A

②これらを組み合わせて、1文字にしてください。 少 + 隹 = B

③できた漢字2文字で何と読むのでしょうか?

 A + B =

ヒント

昭和の人気歌手、美空〇〇〇さん。



回答は右下をご確認いただくか右記QRコードをスマートフォンで読み取りアクセスしてください!
URL: <https://leis.jp/leis/letter/index.html>

今回はフレアスグループ全体にて開催!

第1弾

フレアスグループ川柳コンテスト開催 「夏の思い出川柳」大募集!

夏のほっこりした思い出やクスッと笑えるエピソードを、川柳にしてご応募ください!

応募方法

右のQRコードを読み込み、アンケートフォームからご応募ください。選考の上、大賞の作品はレイスだより8月号に掲載予定です。

【応募締め切り】2025年6月30日迄

※氏名公表についての有無はアンケート内でお答えください。



ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL: https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/

G ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

お知らせをご紹介します!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- ☒ 関節拘縮により歩行が困難な方
- ☒ 身体に麻痺のある方 (脳梗塞などの後遺症)
- ☒ 車いすをご利用の方
- ☒ 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00