



春風の心地よい季節になりましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。日々暖かくなりますが、お身体にはお気を付けてください。

生活環境改善サービス レイス治療院

腰痛、我慢していませんか？ 腰痛が起きやすいカラダの仕組み

気温差が激しくなったり、活動量の変化が出やすい季節になると腰を痛める方が大変多くなります。若年層の腰痛は「ぎっくり腰」等の急性疼痛が多いのに対して、高齢者の腰痛は慢性疼痛（もしくは疼痛の増悪）が多い特徴にあります。元来、人類の進化により四足から直立二足歩行になったヒトは、背骨に垂直方向に力がかかり、特に腰に負担がかかりやすい体のつくりになっています。垂直方向にかかる力を分散するために、背骨がS字になっているのですが、何らかの原因により椎間板や筋肉の機能が働かなくなるとこの姿勢を保つことができなくなり、腰痛を発症するのです。腰痛は人間特有の症状といえます。

高齢者の腰痛「3つのタイプ」

① 筋肉の衰え・柔軟性不足

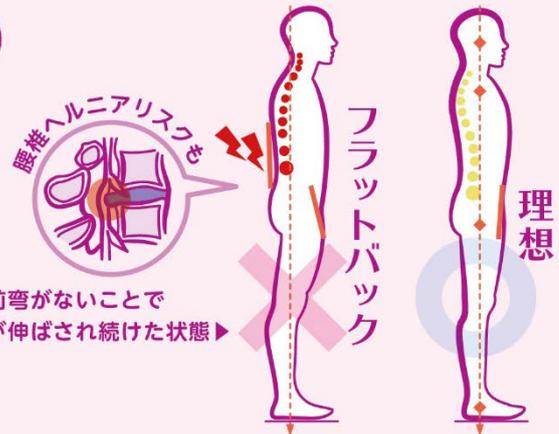
運動不足による筋力低下（脊柱起立筋など）。

② 骨の変形

脊柱管狭窄症や圧迫骨折の後遺症。

③ 内臓や精神的ストレス

意外と見落とされる、生活環境の変化による影響。



ワンポイント アドバイス

「ただの加齢」と片付けず、痛みの原因を知ることが自立支援の第一歩。早期に病院受診や、当社無料体験マッサージにてご相談ください。身体状況の確認だけのご利用でも、お気軽にご相談ください。

セルフチェック「あなたの腰痛、イエローカード？」

【生活動作で見る：腰痛危険度チェック】

※ご本人はもちろん、ご家族や介護者の皆さんが生活の様子を見てパッと確認できる簡単チェックリスト

- 椅子から立ち上がる時に「どっこいしょ」と手をつく。
- 歩いていると足にしびれや痛みが出て、休むと楽になる（間欠性跛行）。
- 背中が丸くなり、前かがみの姿勢が楽に感じる。
- 朝、起き上がる時に一番腰が痛む。

➤ 2つ以上チェックがある方は歩行能力の低下や転倒リスクが隠れているかもしれません。



ワンポイント アドバイス

知らず知らずのうちに、腰痛をかばった動作（所謂、代償動作）が常態化し、腰痛以外の痛みや不調に繋がりがかねません。定期的にチェックし、早期に改善へ向けたケアを取り入れましょう。





あの頃、これいくらだったかな? 正解じゃなくても、思い出話が最高の脳トレ!



問題① 昭和30年代前半、はがき1枚の料金はいくらだったでしょうか?

- A 10円
- B 5円
- C 20円
- D 2円

問題② 昭和35年頃、庶民の味ラーメン一杯の値段はおよそいくらだったでしょうか?

- A 100円
- B 200円
- C 50円
- D 10円

問題③ 日本で初めて一万円札(聖徳太子)が発行されたのは、昭和何年のことでしょうか?

- A 昭和50年
- B 昭和45年
- C 昭和33年
- D 昭和25年

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>



ご利用者様応募川柳

新入生
まぶしさ分けて
登校路

栃木県 R、S 様

花見酒
相手は月と
膝の皿

岩手県 M、T 様

～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

投稿方法

◆ 記載事項 ◆

- ・ 氏名(ペンネームでもOK) ・ 住所 ・ 投稿テーマ
- ・ 投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・ 写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈! 上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。



送付先はこちら

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



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/



© 2018 レイス

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