



訪問リハビリを開始致しました。お気軽にご相談ください。

リハビリケアかつしかの ★繰り返し利用システム★

「ご自宅」と「リハビリケアかつしか」を
3ヶ月程のサイクルで繰り返し利用するシステムです。

- ★**メリット1** 入所中は毎日リハビリをすることができます。退所しても併設のショートステイ・通所リハビリ・訪問リハビリを利用することで、切れ目なくリハビリを続けることができます。
- ★**メリット2** 無理なく介護を続けることが可能です。3ヶ月ごとに施設に入所されるのでご家族負担が軽くなります。
- ★**メリット3** リハビリの専門職が必ずお宅訪問をします。入所前や退所後にご自宅に伺い、ご家庭内のお困り事等相談に乗ります。適切な**介助方法もご指導**致します。



広い
リハビリ室



まずは**ご相談**ください！
私たちに**お任せ**ください！！



介護老人保健施設
リハビリケアかつしか
TEL: 03-5672-1178



今月のテーマ

腰痛

誰でも一度は経験する痛み。それが腰痛といっても過言ではないと思いがちです。椎間板ヘルニア・腰椎すべり症などの総称として呼ばれています。

痛みの原因とは・・・

腰痛の原因は腰付近の背骨やその周辺の筋肉への負担が原因で起こりやすく、分類すると筋肉が原因となる痛み、骨変形が原因となる痛み、関節のすれが原因となる痛み、姿勢不良が原因となる痛み、椎間板(背骨と背骨の間にあるクッション)が原因となる痛みがあります。

当てはまる項目がありますか？

前傾姿勢・中腰姿勢でいることが多い	運動嫌い
椅子に座る際、足を組んでしまう	長時間座っていることが多い
肥満体型の人	重い荷物を持つことが多い

当てはまる項目が多いと...

腰痛 持ちかも
しれません!!!

「腰背部ストレッチ」

1. 仰向けで寝て両膝を立てます。両腕は横に伸ばします。上半身が動いてしまう防ぎます。
2. 息を吐きながらゆっくりと右に倒します。その状態を10秒保ちます。
3. 息を吸いながら元の位置に戻して、左に倒します。両肩が床についている状態を保つとより効果的です。
4. 10回2～3セット行うようにしましょう。



腰背部の筋の筋緊張がほぐれて、背骨や骨盤のゆがみを修正してくれたり、だるさ・コリ取ります。

「ドローイン」

1. 仰向けに寝て両膝を軽く立てます。両手はお腹に置いておきましょう。
2. 大きく息を吸い、吐きながらお腹に力を入れて、へこませます。お腹の裏側が床にくっつくイメージです。
3. 息を吐ききるまでその状態を保ちます(約5～10秒程度)
4. 吐ききったら息を吸いながら力を抜きます。
5. 10回2～3セット行うようにしましょう。



腹横筋というお腹の深部にある筋肉を鍛えられ、背筋を伸ばしていても苦痛に感じたり、姿勢がよくなります。また骨盤のゆがみも改善することができます。

予防・改善トレーニング

継続



入所・通所のご相談は 03-5672-1178 まで