

# 自生苑だより

## 特別養護老人ホーム自生苑

宮城県仙台市青葉区芋沢字青野木581-1

TEL 022-394-5545

ホームページ<https://www.jisyoukai.net/>

ケータイ・スマホはこちらから

「自生苑だより」は特別養護老人ホーム自生苑の広報誌です。  
当施設で働く職員から、地域の皆様の役に立つ情報発信を目指しております。



## 初老のあなたが今日から始める介護予防(4) <腰は曲げない、反らさない>

私は経験がないのですが、ギックリ腰って辛いそうですね？膝だったら、足を引きずってでも歩けるのに、腰だと起き上がることすらできなくなりますものね。たかが腰痛ですが、あなたが介護する側からされる側にならないためにも、腰痛にならない身のこなしを身につけることをお勧めします。

ポイントは、前かがみになる際に、腰を曲げず背すじをまっすぐに保つことです。上半身を前に倒すというよりも、お尻を後ろに突き出すイメージでやるとうまくいきます。上半身を前に倒す際には、息を吸いながらお腹に力を込めましょう。こうすると、お腹の中の圧力が高まって腰が反ったり曲がったりしないので、とても楽に動作できます。元の姿勢に戻る時も、力は緩めないで下さいね。

え？ギックリが怖くて前かがみなんて無理？特別な運動なんてしなくても大丈夫です。普段腰かけたり立ち上がったりの時の姿勢を思い出しましょう。誰でも必ず前かがみになるはずです。その時だけお腹にギュッと力を込めてみましょう。

...！？やったら尿漏れしたんですか？寄る年波には逆らえませんね(笑)

介護支援専門員

## 認知症予防

## ストレスレーニングをしましょう

ニコニコと楽しく散歩をすることは  
ストレス軽減につながります。

決してイヤイヤ歩かないでください。

景色を楽しんだり、

季節の移り変わ

りを感じて楽し

みましょう。



## ポイント

### 散歩をするなら朝方に

朝陽を浴びると、脳内に**メラトニン**という  
ホルモンが分泌され、夜に心地よい睡眠へ  
導きます。

認知症予防にも、質の良い睡眠は重要です。

介護主任

## \*ご寄付のお願い\*

使われていないタオル、読まれなくなった  
マンガ等ございましたら、当苑へご寄付  
いただければ幸いです。



## 相談員よりひと言

ご家族、またはご近所様で介護でお困り  
の方がおりましたらお気軽に  
ご相談下さい。

☎022-394-5545 斎藤・橘井・佐々木・小幡まで

