

あいのはな通信



今年もあっという間に1か月が過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いており、皆様もそろそろ春が待ち遠しいのではないのでしょうか？外はまだ寒く少し体が鈍っているこの時期少し運動をしてみたいかがでしょうか。今回は、腰痛予防のための体操などを紹介します！

～腰痛予防体操～

腰痛とは、痛みや筋肉の張りなどの不快感といった症状のことです。実は、腰痛の**85%が原因が特定できないもの**と言われています。現代の生活では、**猫背・前かがみ**の姿勢や動作が多くみられます。この姿勢が続くと背中
の筋肉が常に緊張して血流不足になり腰の筋肉の張りにつながります。この姿勢が続くことで筋肉だけでなく背骨
や近くの神経にも負担がかかってしまいます。

①猫背x鳩胸体操

(1セット10回)

浅めに椅子に座り、背中を丸め、胸を反らすという動作を、ゆっくりと深呼吸をしながら20秒繰り返します。この時、骨盤を動かすことを意識してください。



②4の字おしぎ体操

(1セット10回)

浅めに座り、脚を4の字に組み、背筋を真っすぐに伸ばしたまま、前へおしぎするように倒れます。しっかり呼吸をしながら、脚を組み替えて行います。



③前屈体操

(1セット10回)

浅めに椅子に座り、片方の膝を伸ばした状態にします。もう片方は膝を直角に曲げ、背筋を伸ばした状態で体を前に倒します。脚を左右入れ変えて行います。



④ひねり体操

(1セット10回)

骨盤を立て、背筋を伸ばした状態で椅子に座り、椅子の背もたれなどをつかんで後ろの方を見るようにして、体をひねります。左右交互に行います。



mini

ナースケア コラム

ヒートショックにご注意を！

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって血圧が大きく変動し、身体に悪影響を及ぼす健康障害です。心筋梗塞や脳卒中、失神、不整脈などの症状を引き起こし、命にかかわる場合もあります。浴室等暖かい部屋から寒い脱衣所などに移動したときなどに起こりやすいです。

予防するには？？？

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- 風呂の温度は41度以下、入浴時間は10分までを目安にする
- 入浴前と入浴後に十分な水分補給
- お風呂から出るときはゆっくり立ち上がる
- 降圧剤内服中の人は特に注意する
- 飲酒後の入浴は避ける

※お風呂以外でも起きる可能性がある為
十分に気をつけて生活しましょう！！



～ナースケアNEWS～

先月より、我々ナースケア東北もInstagramを開いたしました！本誌のあいのはな通信ではご覧になれない情報や豆知識、スタッフの日常などをどんどん載せております！いつも訪問に来てくれるスタッフの意外な一面も見られるかもしれません！ぜひ下のQRコードから読み込んでいただきフォロー、いいねを宜しくお願いします！

<p>求人情報 3/9/募集</p>	<p>スタッフの休日 節分ウィーク</p>	<p>ルームツアー ナースケア仙台</p>
------------------------	---------------------------	---------------------------

訪問看護ステーションナースケア岩沼

〒989-2432 岩沼市中央2丁目5-12

TEL: 0223-25-6738

訪問看護ステーションナースケア仙台

〒980-1245 名取市ゆりが丘5丁目1-3



ホームページ

ホームページとInstagramは
随時更新しております！
QRコードから読み込んで
ご覧になってください！！



NURSECARE_TOHOKU1001
Instagram