

介護者の会だより

第 192 号

発行 令和 7 年 12 月 1 日

淡路市地域包括支援センター

電話 0799-64-2145

今年も早いものであと1か月。
気持ちばかり焦る季節ですが、落ち着いて、一日一日を大切過ごしていきたいと思います。



先日、私は人生初の「ぎっくり腰」になりました。食欲の秋、運動の秋、読書の秋ということで、運動をしてみようと思い立ち、ユーチューブで検索をした運動を試してみたところ、1分もたたないうちに膝から崩れ落ち、2日間寝たきりとなりました。(運動前の準備体操は大切だと痛感しました。)ぎっくり腰になる前は、「ぎっくり腰」という名前からなんとなく、大したことがないだろうと思っていましたが、これが大間違いでとても痛い、痛すぎてびっくりです。

階段を登る動作一つでも、頭では分かっているのに、腰に力が入らず足が上らない。今回ぎっくり腰を経験して、腰痛の予防がいかに大切か身にしみました。



ご家族の介護をされている方の中には、腰痛で悩んでいる方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。体が冷えてくるこの季節。腰痛には要注意です。

〜腰痛を予防するポイント〜

【腰をひねらない意識を】

トイレやお風呂などの介護は腰をひねる姿勢になりがちです。ひねらないように意識しましょう。

【休息や睡眠を十分に取る】

睡眠は肉体的、精神的な疲労回復に大切です。介護の疲労を溜め込まないように、熟眠できる環境を整えましょう。

【ストレッチで体をほぐす】

腰痛は腰の周りの筋肉が緊張することによって起きます。ストレッチを行って、筋肉を柔らかく保ちましょう。

【ストレスを解消して腰痛を防ぐ】

精神的なストレスや不安感も、腰痛の発症と深く関わりがあります。介護は精神面に深く影響を与えていることもあるので、ストレスを溜めない生活を心がけましょう。

地域で行っているいきいき100歳体操はストレッチや筋力トレーニングが含まれており、腰痛予防にも効果があります。ご参加をお待ちしております。



いき 100 体操

介護では孤独、孤立にならず、人と繋がることが大切です。

- 淡路市では「介護者の会」や「家族介護教室」など、介護や福祉にちなんだ会が定期的に開催されています。
- ◇日頃の介護について話したい方
 - ◇ストレス発散したい方
 - ◇介護について学びたい方
 - ◇リフレッシュを兼ねて小物づくりなど活動したい方
 - ◇介護を支援するケアマネジャーさんなど

※日時・開催場所等の詳細は、裏面に掲載しておりますのでご覧ください。