



10月号 菱形だより

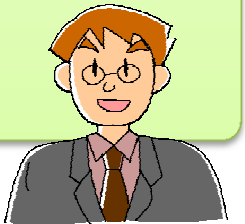
医療法人社団 郁栄会
小規模多機能型居宅介護事業所 シニアクラブ菱形
平成24年 10月 1日 発行

イベント紹介

- 7日(日)・・・菱形校区運動会への参加
かなこぎ苑にて芋ほり
- 13日(土)・・・シニアクラブ菱形運動会
- 21日(日)・・・かなこぎ苑秋祭り
- 22日(月)・・・熊本市相談員訪問
- 24日(水)・・・菱形保育園との交流
- 27日(土)・・・誕生会

【腰痛について】

介護者を悩ませる「腰痛」。人間は立つ事により、体全体の重みを骨盤や腰椎が屋台骨になって支えています。猫背や動作など長時間続けていると、腰に負担がかかり何らかのひづみで腰痛になります。また、ストレスやいろんな要因でも起こるとされています。腰痛は高齢者にも多くみられ、腰痛が原因の病気として、「変形性脊椎症(椎間板や椎間関節が老化により硬くなる事)」「骨粗鬆症(骨の中がすかすかになりもろくなる事)」があげられます。腰痛予防としては、姿勢を正す事と重たい物を持つ時は腰を低くして片膝をついて持ち上げる等の工夫が必要です。また、骨粗鬆症を防ぐためにはカルシウム(牛乳や魚、豆腐等)をしっかり摂る事が大切です。適度な運動も腰痛予防とされています。ラジオ体操やストレッチ等を行い、腰痛予防に心掛けましょう！



スタッフ紹介



介護職
永原 恵

熊本に来て、早6年。
「笑いは一番の良薬」がモットーの私です。
これからも大好きな皆様と楽しい毎日を笑って過ごしていけたらと思っています。



【編集後記】

シニアの栗の木にはたくさん栗が実り秋を感じます。秋は、読書の秋や食欲の秋、スポーツの秋などと言われますが、皆様はどれに当てはまるでしょうか？秋は食べ物が美味しい季節なので、食べ過ぎには気を付けて過ごしましょう。



[森下・佐藤]