

おじゃまします!

# 地域包括支援センターです!! Vol.10



## 作業療法士が伝える、簡単にできる介護予防⑥

こんにちは(^^)作業療法士の桑田有佳子です。10月の「速遅歩き」の紹介は、いかがでしたか? [いつもの散歩を変えてみたよ]と、嬉しい声も頂きました。

歩くことで**背筋・腹筋・大殿筋**を使い、**正しい姿勢の維持・腰痛予防**になっていきます。

ところが寒くなると、運動不足になってしまいますよね...(>\_<) 血行不良を起こし、全身の筋肉をうまく使えなくなると腰に負担がかかってしまいます。

そこで今回は、**ちょっとした生活動作のポイント**をお伝えします。



## 覚えておきたい「腰を痛めない生活動作」日常生活の姿勢に気をつけて予防・改善!

気をつけたいのは**中腰になる動作**。体を前に傾けるほど腰への負担が増えます(背骨のS字カーブが崩れ、上半身の重さを分散できなくなります) **膝を軽く曲げることで腰の筋肉が緩んだり、洗面台や台所に立って作業する時は、片手を着いているだけで、腰の負担が減ります**。低すぎるイスや、高すぎるイス(足裏が床に着かない)は、腰によくありません。等、色々ありますが、日常生活の中でよく使う姿勢3つを紹介します。

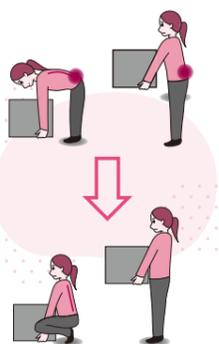
### 安楽な姿勢

- ・横向き→股関節や膝を曲げて体を丸め、**膝の間にクッション**を挟める
  - ・おお向け→**膝下~太もも裏にクッション**を入れる
- ※二つ折りの座布団や、丸めたバスタオルでもOK



### 物を持ち上げる時

- ①立ったまま持たず、**必ずしゃがむ**
- ②**物を体に引き寄せてから、膝を伸ばして持ち上げる**  
※膝を伸ばしたまま物を持つと、軽い物でもギックリ腰になることがあるので、注意!



### 立ちっぱなしや中腰姿勢 (洗顔や台所など)

- ・**レンガ程度の高さの物に、片足を乗せる**
  - ・疲れたら、逆の足に変える
- ※背骨の歪みを悪化させないために、とても重要!



ちょっとした工夫で腰が楽に。普段、何気なくやっている動作を見直し、腰痛予防しましょう!

## らしかるで、転倒予防&認知症予防!

### 新規ご利用者様 募集中!

- 介護予防に!
- いつまでも健康でいたい!
- 病院退院後のリハビリに!



**Laical** 夕陽公園 深浦港

みちのく銀行 ● 青森銀行

社会福祉法人 西寿会  
リハビリ特化型デイサービス

リハジム **Laical**  
らしかる

まずはお電話を TEL0173-82-0551  
青森県西津軽郡深浦町字浜町137-1  
http://www.hamanasuso.com

# 歯を大切に むし歯ゼロの子 大集合

10月に行われた3歳児検診で、むし歯がなかった子どもを紹介します



しょうま 岩谷 星舞くん (風合瀬)

## 虫歯予防の豆知識

### <仕上げみがきを嫌がる時>

- (1) 機嫌が良い時に、保護者も余裕がある時に  
・眠くなる前や機嫌が悪い時は避け、できるだけ保護者の余裕のある時に行います。
- (2) ゴシゴシと強くみがかない  
・歯ブラシを強く当てると痛いので、嫌がって逃げ出します。軽い力で歯ブラシを持ち、力を入れずにやさしくみがきます。
- (3) 短時間で終わらせる  
・短時間でみがき、みがき終わったらたくさんほめましょう。
- (4) 楽しい雰囲気  
・「ピカピカにしようね♪」と声をかけたり、歌ったり、お気に入りのぬいぐるみで「歯みがきごっこ」をするなど、無理をせず楽しい雰囲気でおこなってください。

(公益社団法人 日本歯科衛生士会「歯科保健指導カード」から抜粋)

空き家でお困りの方はご相談ください  
**空き家バンク登録申請お手伝いします**

面倒な書類集めや書類作成は、**グットイグナルにおまかせください!**

空家バンク登録者 成約者増えています!

その他、宅地建物の売買・賃貸のご相談も承ります

**グットイグナル** 代表 山崎 麻美

〒038-2504 深浦町大字北金ヶ沢字塩見形272-14  
TEL:0173-82-0813 FAX:0173-82-0814

**登録者募集!**

あおりマッチングシステム「AI(あい)であう」は、あおり出会いサポートセンターが運営する結婚を前提とした出会いを希望する方のためのマッチングシステムです。

深浦町では、町民の方の利用登録料の全額助成を行っており、登録を支援しています。詳しくは役場総合戦略課までお問い合わせください。

あおりマッチングシステム AI(あい)であう

■問合せ先 総合戦略課 TEL74-2122

## 現金買取 鉄・非鉄・農機具類

株式会社 高橋商事 五所川原営業所

引取りもご相談ください。  
つがる市柏鷲坂清見71-16 TEL 0173-26-7576

