

# 南東北通所リハビリテーションセンター-須賀川

新年を迎えた最初の行事として、皆様には高柴デコ屋敷で伝統的に継承され、独自の文化としても根付いている《ひょっとこ踊り》を楽しんでいただきました。思わず笑いを誘うような表情のひょっとこで笑い多き一年を、福を呼び込むとされているおかめで福の多い一年を過ごしていただきたいです。



# ぼたん通信

## 2月号



# 南東北パワーリハビリテーションセンター-須賀川

## 食べることについて

皆さんはおいしく食事がとれていますか？人間は加齢や病気、心的な要因の影響で飲み込む力や唾液の分泌量に変化が出てきます。

飲み込む力や唾液を分泌する力が弱くなると、「食べるとむせる」、「飲み込みづらくなる」、「食事に時間がかかる」、「食べ物が口からこぼれる」等の症状が出てくる場合があります。これらの症状を放って置くと食べる事が楽しくなくなったり栄養不良や誤嚥性肺炎になる可能性もあるので注意が必要です。

いつまでもおいしく食事をする為に以下の体操を行いましょう。

### 口の周りの筋肉を刺激する体操

### 喉の横を指でマッサージして唾液の分泌を促す体操



〔令和四年二月十五日発行〕  
一般財団法人 脳神経疾患研究所  
附属総合南東北病院 附属須賀川診療所  
南東北通所リハビリテーションセンター-須賀川  
南東北パワーリハビリテーションセンター-須賀川



# ★南東北須賀川通所コラム★

## 腰痛と上手に向き合う！

腰痛でお困りの際は、当施設リハビリスタッフまでお気軽にご相談下さい。

腰痛は、腰を主とした痛みや不快感が生じる疾患です。腰痛の中には、原因がはっきりしている特異的腰痛と原因がはっきりしていない非特異的腰痛（ぎっくり腰等）があり、非特異的腰痛が約85%を占めていると言われています。この非特異的腰痛の場合、過度の不安や安静は腰痛を長引かせるため、早期から無理のない範囲で運動することが推奨されています。腰痛は国民の80%が一生涯に一度は経験するという調査結果があります。腰痛と上手に向き合い、より良い生活を送りましょう。

### 座ってできる腰痛体操

#### 前後運動

①丸めたタオルをお尻の引っ張りに当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら状態を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。



②息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



【ポイント】  
前へ行く時は腰を反らない。  
胸を開くイメージで。

#### 平行運動

①丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところで停止。



②体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくり倒していく。



【ポイント】  
移動した側の肩が下がらないように。あくまでも左右の肩の高さは平衡に保つ。

日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックより引用



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3129 (直通)

ファクス (0248)72-9590 (共通)

営業時間 8:30~17:00

eメール : sukagawaclinic@mt.strins.or.jp

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(一財)脳神経疾患研究所

附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所

電話 (0248)73-3331 (代表)

【関連事業所】

南東北須賀川居宅介護支援事業所

南東北訪問看護ステーション たんぼぼ