



# とみさかだより



平成25年10月発行

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

## 腰痛 予防



### 知って解消 & 予防で安心



若い人から高齢者までを悩ます腰痛・・・今回は、その代表的な原因を紹介します。日々の生活の中でちょっとした習慣や知識を身につけていつまでも若々しく！

#### 1 運動不足と準備不足

急に体を動かすと筋肉が動きについていけません。また、非日常的な動作（例えば大掃除や旅行など）は、日頃使わない筋肉を使います。体操・ウォーキングなど全身の運動は、日頃使わない筋肉も含めた準備となり、**「余力」を持ちながら生活できます。**



#### 運動

#### 【予防の3大要素】

#### 姿勢

#### 休養



#### 2 姿勢の悪さ

正しい姿勢（立位・座位）は、まさに若い時から習慣づけた腰痛予防対策です。また、高い物を動かす時、重い物を持ち上げる時などの**「危険な姿勢」**を知っておき、猫背や中腰の姿勢はやめましょう。怪我の予防にも繋がります。



#### 3 疲労とストレスの蓄積

身体の疲労は、筋肉の反応を鈍らせ、関節にも負担をかけます。また、最近の研究で、**「ストレスも腰痛の原因！」**となるのが解明されました。身体の疲労だけでなく、ストレスを溜めないことも大切なポイントです。

今回は、「病気の名前」を掲載してありませんが、診断が出ることによって予防や改善する方法も異なることがあります。

まずは、かかりつけ医に受診し、しっかりと診察を受けることを心がけてください。

わたしの街の

後楽町会

見守り活動

組橋 孝幸 会長

約800人の会員のうち、敬老祝い品をお渡ししている方が、150人位います。その中で、民生委員さんや高齢者クラブなど、地域に根差したみなさんとの日頃からのやり取りで見守りや見守りをしています。また元気な方には、活動の協力者にもなってもらいたいと思っています。



望月センター長

▶ 次回は「膝痛」

発行元

◆高齢者あんしん相談センター富坂（特別養護老人ホーム 文京白山の郷内）

住所：文京区白山5-16-3

電話：3942-8128

◆高齢者あんしん相談センター富坂分室

住所：文京区小石川2-11-11

電話：5805-5032

# ～広がるハートフルネットワークの輪～



ハートフルネットワークとは、高齢者が地域で安心して生活できるよう見守りや声掛けをする取り組みです。今回は、配食サービス事業者の「宅配クック123千石店」の鈴木達也さんにお話を伺いました。

Q1 お弁当を届けるときに気をつけていることはありますか？

A1 ご本人の体調だけでなく、お話や服装の様子にも気をつけています。例えば、挨拶をしても反応がない・真夏なのに厚着をしているなどです。

Q2 どのようなお弁当屋（配食サービス事業者）になりたいですか？

A2 お客様には、認知症の方もいますし、約5割はひとり暮らしの方です。だから、ちょっとお節介なお弁当屋になりたいと思っています。家族にはなれないけど、お弁当を通して「ご近所さん」になりたいです。



Q3 配食サービス事業者として、できることは何だと思えますか？

A3 区内には、たくさんの配食サービスがあります。横のつながりを持ちたいと民間業者で集まり、配達時の見守りチェックポイントカードを作ろうと取り組んでいます。

これからもお客様からの「お弁当がおいしい」という言葉を励みにしていきます。

いくつになっても食べることは  
楽しみのひとつですね。  
お話に人柄を感じました。（平島）



## 万が一の備えに

### 緊急連絡カードの作成をしましょう。

入院や災害など緊急時に適切な対処ができる連絡先やかかりつけ医などを記入したカードです。カードの情報は、区と共有し、緊急時に備えます。

【詳しくは、高齢者相談係 ☎ 5803-1382】

### 介護者教室のご案内

11/9（土）14:00～15:30

場所：シビックセンター5C会議室

認知症の理解と対応 ～認知症の人への思い、家族の思い

\*詳しくは、区報をご覧ください。



### 活動報告

- 9/14（土）認知症家族交流会
- 9/30（月）安心ネット連絡会



### 酷暑の夏



熱中症予防の呼びかけにご協力ありがとうございました。

連日、熱中症が報道を賑わせる中、職員も自宅へ訪問し、注意を呼びかけました。



\*訪問 337件 \*電話 50件  
 \*その他 253件 \*講座 25件  
 （平成25年6月～8月 実績）



【編集後記】今月、ひとつ年を重ねました。年々、時間が過ぎるのを早く感じるようになりました。日々お会いする人生の大先輩方をお手本に、素敵な年の重ね方をしていきたいです。（野村）

