

【連載】

## 高齢者役立ち かわら版

第44回

### 痛みを予防しよう(1)～姿勢に気を付けよう～



高齢者のみならず、多くのかたが「腰痛」を経験したことがあるのではないでしょうか。腰痛は、日頃の姿勢や生活習慣、また筋肉の疲労やからだのゆがみが大きく関係します。

今回は姿勢(腰に負担をかけない立ち方、座り方)について紹介します。

※身体の状態に合わせ、無理をしないようにしましょう。

こんな立ち方、  
座り方して  
いませんか?

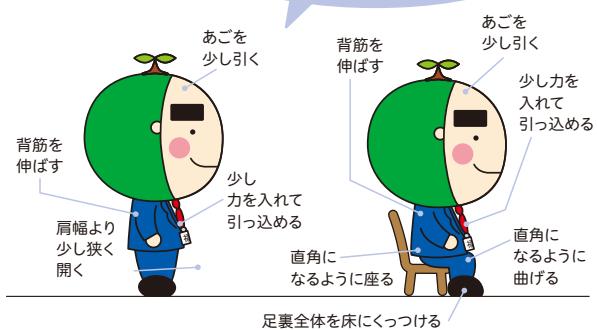
- ・片足に重心をかけて立つ
- ・椅子に座ったときに、つい足を組んでしまう
- ・床に座ると、いつも決まった方向に横座りをする
- ・気が付くと猫背になっている

偏った姿勢を続けていると、一部の筋肉や骨に過剰な負担がかかり、疲れや血行不良により腰痛につながりやすくなります。

イラストを参考に、姿勢を正して立つ、座ることが大切です。

また、畳などで横座りをする場合は、できるだけ頻繁に左右を交代させるようにしましょう。

正しい姿勢を保つには  
身体の筋力をつけることが大事だね。  
また日頃からストレッチをして  
身体をほぐすことでも  
効果的みたいだよ!



次回は、「痛みを予防しよう(2)」について紹介します。

## 地域包括支援センターをご存じですか? ～あなたの暮らしを支える身近な相談窓口～

地域包括支援センターは、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師などの専門職が配置されている『高齢者の総合相談窓口』です。

様々な機関と連携し、地域の高齢者の皆様の支援を行っています。相談内容に関しての秘密は厳守いたします。相談料は無料です。

介護保険サービスを  
利用したい

体力に自信が  
なくなってきた

ご近所の高齢者を、  
最近見かけなくて  
心配

悪質な  
訪問販売に  
困っている  
など



お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへ、まずお電話でご相談ください。  
「ひとりで悩まず、まずは相談！」みなさんの安心を一緒に支えます。

センター名	電話番号	担当地域
稻沢地域包括支援センター	0587-33-5400	稻沢市民センター地区
小正・下津地域包括支援センター	0587-22-1488	小正市民センター地区・下津市民センター地区
明治・千代田地域包括支援センター	0587-36-8310	明治市民センター地区・千代田市民センター地区
大里地域包括支援センター	0587-23-7702	大里西市民センター地区・大里東市民センター地区
祖父江地域包括支援センター	0587-97-2381	祖父江支所地区
平和地域包括支援センター	0567-47-1776	平和支所地区