



第 83 号
平成 22 年
10 月発行

慢性腰痛の予防対策を

— 姿勢を良くし適度の運動を —

社会福祉法人りんさく福祉会

理事長 須田 晃

腰痛は日本人に見られる最も身近な症状である。通院率も高血圧症に次ぐほどで、高齢者に多く見られています。腰痛の原因は様々であるが、癌の骨転移や感染、骨折などの原因がはつきりしていれば、それをまず取り除かねばなりません。ぎっくり腰などの急性症状も特別な治療が必要でしょう。加齢に伴う脊椎の変性症は別として、明確な原因が分からず、痛みが三ヶ月以上続くのが慢性腰痛で、腰痛の大半を占めています。

福島医大の整形外科医、腰痛症専門医である白土修教授は、「慢性腰痛は生活習慣病の一種で、普段の運動が大事なことを分かりやすく伝えたい。人が毎日習慣にしている歯磨きと同じように、姿勢に気を付けて運動すればよいと頭に浮かんだ。腰痛の予防や治療では、腰磨きがキーワードになる」と語っています。腰磨きは日常的に腰のケアをする生活習慣、姿勢と運動の二本柱が基本である。おなかに力を入れて背筋を伸ばすなどの姿勢

に心掛け、一日数回、簡単な体操を勧めている。白土教授は腰磨き十カ条を次のように提唱しています。

- 一．背筋を伸ばす
 - 二．おなかに力を入れる（立ち姿勢）
 - 三．お尻をすぼめる（立ち姿勢）
 - 四．ひざを軽く曲げる（立ち姿勢）
 - 五．椅子には深く腰掛け、机に近づく
 - 六．ひざを曲げて寝る
 - 七．うつ伏せで寝ない
 - 八．ひざを曲げて荷物を持ち上げる
 - 九．急に体をひねらない
 - 十．毎日かかさず運動を
- 運動療法の効果は、腰痛に伴う機能障害や生活の質（QOL）の改善度を上げるのに十分に良好であると日本整形外科学会では認めている。このことは日本人も運動を習慣化すれば慢性腰痛に有効であることを裏付けています。背骨と腹筋、背筋はヨットの帆に例えることができます。強さとしなやかさ、協調性が求められます。毎日の腰磨きで無意識に、それが維持できればいいですね。入所者の高齢化に伴う弱った足腰も、職員の皆さんの助力を期待しています。職員自身が慢性腰痛予防対策に心がけ明るい職場づくりに貢献して下さい。

「ハワイアンズ見学」四倉ユニット

十月二十二日（金）午後十二時十五分より四倉ユニット入居者様五名にて、スバリゾート・ハワイアンズに行ってきました。

現地で合流したご家族様に館内を案内して頂きました。一時三〇分からのフラダンスショー見学では、入居者様も楽しまれ度々拍手歓声をあげられていました。十月末だというのに館内は暖かくジュースやアイスを美味しくうに食べられていました。入居者様から「何十年ぶりにハワイアンズに来たろう」と昔の記憶を辿っておられる方もおりました。



「体験学習」江名中学校

十月十五日（金）江名中学校一年生二五名が体験学習に元気にやって来ました。

【中学生の感想】

おばあさん達は挨拶すると笑顔で挨拶を返してくるので元気を貰った。

介護がとても大変だし難しいと思っただし私も将来頼られる介護士になりたい。

職員の人達がおじいちゃんやおばあちゃんと楽しんでいたの凄いなと思った。

おばあちゃん達は耳が遠く話すのに戸惑ってしまいました。

おじいちゃん・おばあちゃんは何度も同じ事を聞いていたり、話したりしている。…などなど

当日は折り紙やぬり絵などを一緒に作ったり、歌を歌って頂いたり、お年寄りの皆様も大変喜ばれていました。

「特別寄稿文」

須田理事長と東京医科歯科大学付属病院でのインターン同期生であった熊沢先生は麻酔科の教授を経て、現在は山梨県の笛吹中央病院の院長としてご活躍中です。先生から同窓会会報に載せた文章を掲載することのお許しを頂きましたので、ご紹介いたします。

挨拶は “ソ” で

熊沢 光生

テレビのチャンネルを廻していたら、NHKで「挨拶は “ソ” で」というのをやっていました。「おはようございます」等の挨拶をドレミファソのソの音程でしましょうとの内容である。講師の先生がゲストの三人に「おはようございます」と言わせて、「今のはファで低すぎる」とか「今のはラで高すぎる」と繰り返し返えていた。確かにファでは、気分が沈んでいるように聞こえるし、ラの場合は、浮ついて落ち着かない気分になる。よし、俺もこれから挨拶はソでやるぞと決意した。

しかし、ためにやってみると、これがなかなか難しい。そもそも小生、中学時代の音楽の時間、音程が狂っているとして居残り練習させられた経歴がある。最近ではカラオケ

で、せいぜい七〇点、分析評価として音程が六〇点と表示される。

(ここに同窓会誌用として余談を加えると、我々十三期生は、囲碁会とゴルフコンペをそれぞれ年二回行っている。囲碁の世話役は笹岡拓雄氏、ゴルフの幹事は岡本真郎氏で、どちらも毎回一〇人前後の参加者と盛況を続けている。ゴルフの前夜は夕食後カラオケとなり、小生の持ち歌は国府台の近くにある「矢切りの渡し」である。熱田二士行氏の「無法松の一生」と須田滉氏の「みだれ髪」は毎回九〇点を超える)

齢七〇にして、ドレミの発声練習を始めることにした。病院への行き帰りの約二〇分の車中で「ドはドーナツのド、レはレモンのレ、ミはみんなのミ、ファはファイトのファ、ソは青い空、ソは青い空、ソ、ソ、ソ、お、お、お、おはようございます」これが続けること三週間、実戦に応用することにした。

毎朝、愛犬シヴァと川沿いを散歩しているが、顔なじみの人達とすれ違う時、挨拶を交わしている。今までは低い、おそらくドか、レあたりの低音で「おは・・す」とつぶやくようにやっていた。今日は違うぞ。おつ、大手を振っていつもの元気なおばさんがやってきました。「ドレミファソ、ソ、ソ、お、お、お」とここまでは小さく呟いて、「おはようございます」効果抜群、おばさんは、なんと今日は

機嫌がよいだろうと、びつくりした顔をした。散歩での実戦を繰り返した後、今では病院での職員同士の挨拶、「お疲れ様です」もソで行っている。自己評価であるが大好評である。

挨拶をソで行うことの長所は、相手だけでなく、自分の気分も高まり、元気が出て来る事だ。皆さんも、挨拶をソで行ってはいかがですか。起承転結、以上で文を終わりとしていたが、編集室より紙面に余白が生じますとの連絡があり、もう一転びする。同窓の皆さん、最近の車や炊飯器がしゃべるのにお気づきですか？仕事を終えて自宅に車で帰ってきて、車庫入れのためバックし始めると、カーナビが、若い女性の声で「お疲れ様でした」と言う。そのタイミングの良さもあって、疲れも和らぎ、「なんと優しい車だ、手放せないぞ」と思ってしまう。我が家の電気釜「朝、六時一〇分に炊き上がりを設定しました。おやすみなさい」と言う。このおやすみなさいの言葉にもジーンとくる。

小生、「心が伴わない言葉を口にすべきでない、心あれば言葉なんか要らない」と人生の大半を過ごしてきた。最近、電気釜の教えから「心があるうとなかろうと、時宜を得た言葉は発すべきだ」と考えを変え、「お疲れ様」と「ありがとう」を連発している。

この悟り、ちよつと遅すぎたかな。

(東京医科歯科大の医学部同窓会誌「御茶の水会報」に掲載されたもの)

簡単なようで奥深い「あいづち」の意味

あいづちは話を進めていく上で重要です。しかし「うんうん」と頷くばかりのあいづちでは、相手の心に響きません。「なるほど」「そうですね」「素晴らしいですね」などと相手の話に即したあいづちを打つことで、「きちんと話をきいてくれてるんだな」と伝わるのです。たとえ自分が話さなくても会話が盛り上がるので、「今日は気分がよく話せてよかった」と相手を満足させることができます。

思わず話が弾む姿勢とは？

イスに座って会話をする際の姿勢は重要です。体全体で聞き入る姿勢が肝心です。イスに浅く座り上体を少し前かがみにして相手に向かいます。相手と真剣な話になった時

に、すぐに身を寄せる人は話しやすいタイプです。さらに、より積極的に聞いていることを態度で示しましょう。腕を組んだり、時計を気にしたり、じっとしていられず何かしら動かしていると、相手はいらだってしまう恐れがあるので気をつけましょう。

「御中」の使い方

「御中」とは、直接書状を出しにくいほど身分の高い相手に対して、何かを伝える場合に配下の人を通じて差し上げるという意味で、宛名の脇に添えた言葉として用いられていました。やがて「個人宛ではない手紙」の敬称として使用されるようになりました。ですから「御中」を使うのは、団体や会社宛の場合で、「〇〇株式会社 御中」となります。会社の担当者に出す場合は、会社名の後に御中をつけずに「〇〇会社 ××様」とします。

(雑誌「職場の教養」より転載)

十一月の行事予定

- 十一月十日(水) 午後二時～
「虹色コーラス友の会様」
- 十一月二十四日(水) 午後十二時十五分～
「ハワイアンズ見学」 勿来ニット
- 十一月二十八日(日) 午後二時～
「ユニット対抗のど自慢大会」

【十一月のお誕生会予定】

- 十一月一日(月) 薄磯 政井スツ子様 (八一歳) 誕生会
- 十一月五日(金) 四倉 高橋 信子様 (九五歳) 誕生会
- 十一月十二日(水) 豊間 岩田 キヨ様 (八九歳) 誕生会
- 十一月十五日(土) 四倉 鈴木 ツル様 (九三歳) 誕生会
- 十一月十八日(木) 豊間 松本アキ子様 (九〇歳) 誕生会
- 十一月二十四日(月) 四倉 佐藤 榮子様 (八五歳) 誕生会
- 十一月二十七日(木) 薄磯 大平ふみ子様 (九六歳) 誕生会

編集後記

『望洋荘』便り
平成二十二年十月三十日発行
発行所 いわき市 平豊間字合磯三十九番地

社会福祉法人 りんさく福祉会
介護老人福祉施設 望洋荘
電話 (0246) 55-7373
FAX (0246) 55-7255