

第2回 震災被災地高齢者等友愛訪問員研修会

寒さに負けない体づくり
～肩こり・腰痛・膝痛～

宮城県気仙沼保健福祉事務所

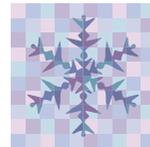
平成23年11月17日(水)午後1時30分から

1

本日のテーマ

身体の不調としてよく聞かれる

- ・肩こり
- ・腰痛
- ・膝痛



特に寒くなるとこれらの訴えは多くなる印象
→なぜ不調が生じるのか？

2

どうすればいいの!?

- ・原因を知る→お医者さんに診てもらう
- ・予防する
- ・対処する(慢性的な痛みのコントロール)

3

こんなときは

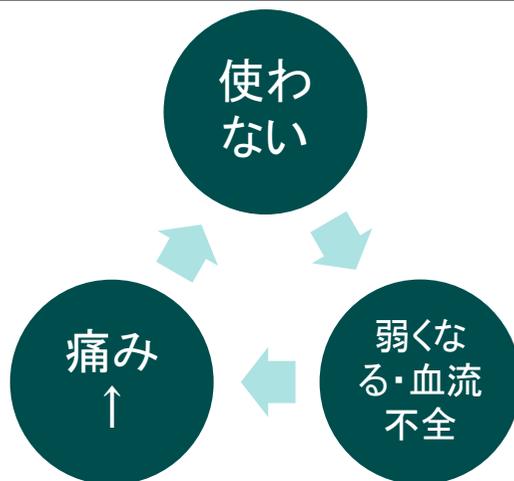
- ・動けないほどの痛み
- ・突然の痛み
- ・しびれや赤みなど他の症状を伴う痛み

自分だけで判断せずお医者さんに
診てもらうことが大切です！



4

痛みの悪循環

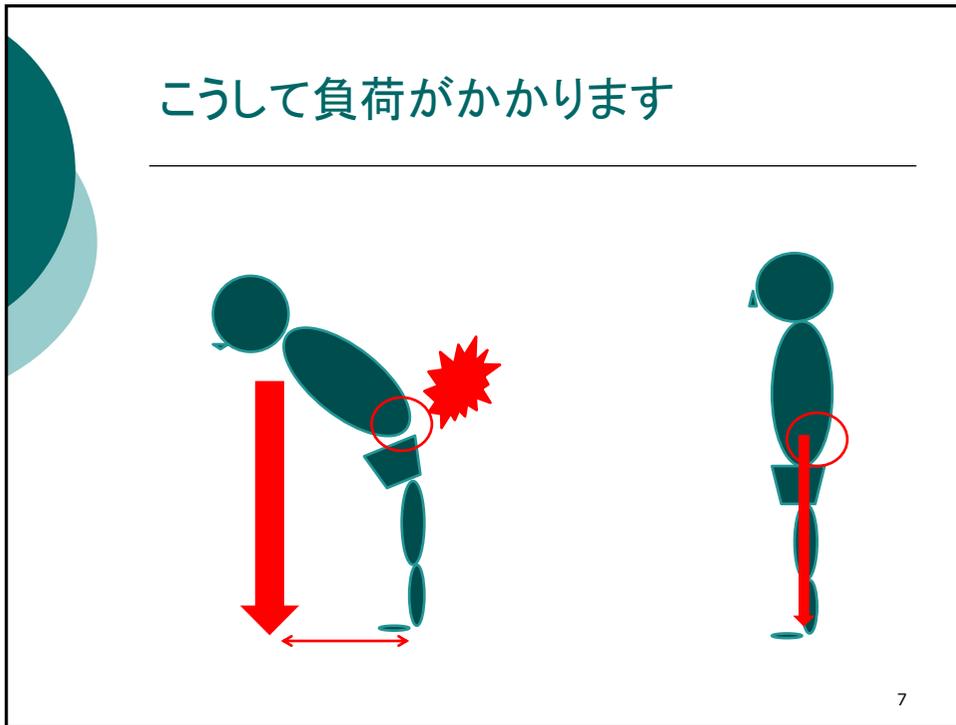


5

本日の内容

- ・負荷が偏らない方法
= 姿勢・動き方・筋力運動
- ・血流の改善
= ストレッチ・温め方

6



肩こり②

ストレッチ①首



ストレッチ②肩



9

肩こり③

温める



- ・入浴
- ・ホットパック

①濡らして軽く絞ったタオルを電子レンジで加熱し蒸したタオルを作ります

②ビニール袋に入れ、さらに乾いたタオルでくるんで肩こりの箇所にあてがいます

10

腰痛①

立つ
※不良姿勢



11

腰痛②

寝る: 横向きで膝を曲げる



寝る:
仰向けで膝を曲げ
下をタオルなどで
支えにする



起きる:

一度半分うつぶせに
なりながら手と足を
使って起き上がる



12

腰痛③

かがむ



物を持つ



13

腰痛④

ストレッチ①膝～太もも裏 ストレッチ②全身



14

腰痛⑤

ストレッチ③背中



ストレッチ④おしり



15

腰痛⑥

安定させる

①腹筋: 息を吐きながら
5秒かけてへそをのぞく



安定させる

②おしり: 息を吐きながら
5秒かけておしり→
腰へと徐々に持ち上げる



16

膝痛①

歩く

杖を利用すると負担↓



座る

床より椅子の生活で負担↓



17

膝痛②

荷物を持つ(リュック)

- ・両手があく
- ・偏った負担がかからない



温める

靴下・サポーターなどで
保温



18

膝痛③

ストレッチ

①膝裏～ふくらはぎ



19

膝痛④

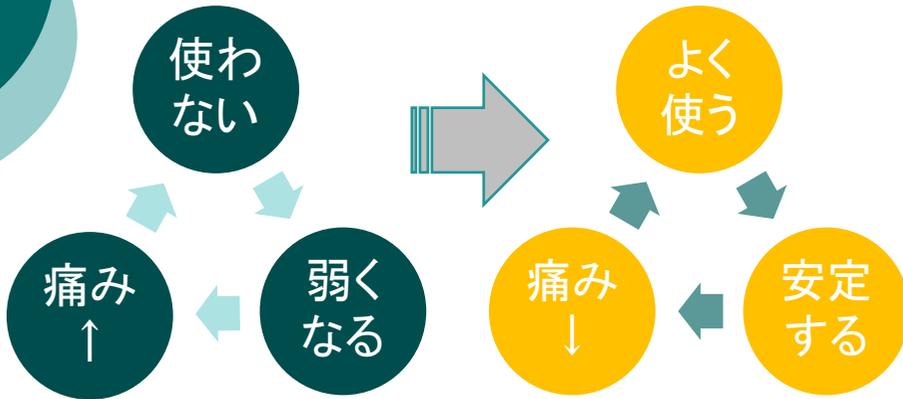
安定させる①太もも前側

安定させる②太もも内側



20

いざ！悪循環を良循環へ



21

本日の内容をもう一度

- ・負荷が偏らない方法
＝姿勢・動き方・筋力運動
- ・血流の改善
＝ストレッチ・温め方

22