# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -

2021.4月号

## いきなり？ぎっくり腰！

季節の変わり目や天気によって、体に不調があちこちと出てきたりします。
ところで、皆さんは今までにぎっくり腰になられた経験がありますか?
ヨーロッパでは、ぎっくり腰のことを「魔女の一撃」と呼びます。なぜそう呼ぶのでしょうか?前触れもなく突然起こり、激痛のあまりその場で横になったまま動けなくなるほど痛いからだとか。
このぎっくり腰には、ちゃんと正式名もあります。ぎっくり腰というのは通称で、正式には「急性腰痛症」の一つとして診断されています。
どんな時に起きるのでしょうか?ぎっくり腰というと、「重いものを持ち上げた時に起こりやすい」と言われていますが、咳やくしゃみだけにとどまらず、お辞儀をした時など、ふとした時にも起こります。筋肉や骨、背骨回りの軟骨、椎間板のトラブルなどにより起こるものと考えられていますが、ほとんどの原因がはっきりとわかっていないそうです。また、ぎっくり腰と思っていたら椎間板ヘルニアだった場合もあるくらい、別の病気が隠れている可能性もあるようです。
もし、ぎっくり腰になってしまったらどのようにすればよいでしょうか?直後には、あまりの痛さで立ち上がれないことも多いようです。腰に負担がかからないよう、楽な姿勢を取ります。マッサージなどはせず湿布薬を貼り、安静に数日を過ごします。激痛が収まらなかったり、しびれがある・つま先が動かない等の症状が出たら、病院で受診するようにしましょう。今までは、痛みが治るまでは寝ているのが良いと言われてきましたが、早めに動き始めた方が回復も早いそうです。
再発を防ぐにはどのようにすればよろしいでしょうか?普段から、腰に負担のない動きをするように心掛けていきましょう。
膝を曲げてしゃがみ、同じ姿勢を継続しないように心掛けながら、運動やストレッチを行い、規則正しい習慣をつけていきましょう。

## お風呂場前のスロープ、花道できました。

月間DAYの雑誌に載っている切り絵の工作を、先日利用者様と一緒に作りました。真ん中で切ってしまったり、紙を広げたらバラバラになったりとスタッフも四苦八苦したのですが、なんとか完成。あまりにもきれいにできたので、スロープを飾ってみました。「春らしくて、歩行が楽しくなった」と、皆さん喜んでいただいています。

# インスタグラム始めました！

サバティをもっとたくさんの方々に知っていただこうと思い、インスタグラムを先日から始めています。利用者様の、一日のご様子や風景・イベントなどを投稿しております。お写真を撮らせていただきます際は、お声がけさせていただきながら写真を撮らせていただいております。もし不都合がありましたらスタッフへご連絡いただけますよう、よろしくお願いいたします。皆さんの笑顔をいっぱい載せますので、フォローを宜しくお願いいたします。
@Cavaty.kouchi で、インスタを覗いてみてくださいね。
インスタにも投稿している奇麗なお花の写真もご紹介します。
とっても、心が落ち着きますね。心と気持ちが洗われるような気がします。

公式インスタグラム二次元コード
@Cavaty.kouchi

**4月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！**

1日…… [redacted]　11日…… [redacted]
12日…… [redacted]　22日…… [redacted]

## 見学・体験、随時受付中！

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

・1日型：9:00～17:00
・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 088-837-1081
ファックス 088-837-1082

CAVATY
機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

サバティ高知河ノ瀬店
介護保険事業所番号
3970105585

〒780-8034
高知県高知市南河ノ瀬町1-2
https://www.cavaty.jp/