

# とれさぽ通信

〒250-0126  
南足柄市狩野494番地川下ビル1階  
発行者: 合同会社とれさぽ  
運動器機能向上型通所サービスとれさぽ  
電話: 0465-46-6591  
FAX: 0465-46-6592

発行  
2023年5月15日

第05号



ご利用者一人ひとりに

合わせた運動プログラムで

目標達成を支援



## 【腰痛は社会的背景・心理状態が深く関与】

### 【腰痛は加齢とともに増加するとは言えない】

腰痛は全世界において活動障害の第1位を占めています。人間の75%~85%の人が人生で1度は腰痛を経験しているそうです。

腰痛を年代別に見ると、加齢とともに腰痛の出現頻度が増えるかということ、必ずしもそうではないそうです。腰痛の有病率は20歳代~60歳代までの間で約30%であり、あまり変わらないとのこと。ただし、治療を必要とする腰痛が起こった年代は、高齢者に明らかに多いようです。これは、加齢により骨粗しょう症や脊柱管狭窄症が増加したためと考えられています。

### 【ストレスは腰痛を引き起こす危険因子です】

ストレスは日本人の腰痛を引き起こす危険因子の一つとされています。実際に「心の健康」得点を調べた調査では仕事による精神的ストレスで腰痛を訴える人が1.24倍多かったそうです。

なので、腰痛の病態には、社会的背景や心理状態が深く関与していると言えそうです。これは職業の有無だけではなく日常生活での精神的ストレス、例えば家庭内状況、心身機能の状況などご利用者との生活とも密接に関係しているように思えてなりません。

## 【開成あじさいまつり6月10日~18日開催】

東京ドーム3.7個分の敷地に5000株のあじさいが咲くそうです。

過去来場者数は約18万人。駐車場もあるそうです。社会参加訓練の屋外歩行訓練として利用者への参加を募りたいと考えています。



## スタッフ紹介 介護職員 泉水 和美



### 【資格】

介護に関する入門的研修、介護予防サポーター養成講座修了、日商簿記3級

### 【趣味】

ボクシング/トライアスロン

### 【座右の銘】

七転び八起き

### 【デイに活かせるスキル】

南足柄市介護予防サポーターとして月に4回程度公民館で指導をしていること。

# 社会参加・屋外歩行訓練実施

花を觀賞しながら歩く

花を觀賞しながら歩くという動作は健康な状態なら自然で普通にできること。しかし加齢とともに脳機能やそれに付随する各機能の低下が起こると眼球運動をしながらバランスを取るという動作に支障をきたし、難しくなってきます。



## 本来、自然なことなのに・・・

外出して、興味を持ったものに惹かれ立ち止まり。そんなごく当たり前のことができなくなって、外出する自信を失って・・・気づいたら誰かの付き添いがないと歩けない。そんな生涯で終わる人生に“待った”をかけたい！！

## 屋外を歩くことで気づける障害(ハードル)もある

屋外では屋内で実施できない環境がたくさんあります。段差などは階段昇降訓練などで応用できますが、坂道にある段差や、坂道が横に傾斜していたり、凸凹していたり、こんな環境を想定した訓練を屋内でやろうと思っても、そんな器具機材は(∇^:)



## 5・6月行事・イベントのお知らせ

### 【ロコトレ講座 in ネコノテカフェ】

日 時:5月27日(土)10:30~11:30

場 所:ネコノテカフェ(塚原駅徒歩30秒)

ロコモティブシンドロームの予防のために健康リテラシーを高め、自分でロコモティブシンドロームを予防していく方法を身に着ける講座です。座学20分・運動40分を行っています。

腰痛・膝痛の悩みがある方にぜひ来てほしい！！

### 【ピラティス】

日にち:6月7日(水)、6月21日(水)

時 間:10:00~11:00

場 所:富士フィルム生協ふれあいセンター

対 象:30代~60代(女性が多いです)

定 員:10名(空き枠わずか)

体験料金:1000円(継続は回数券制度)

講 師:ピラティス講師 大隅 氏

持ち物:ヨガマット、フェイスタオル、飲み物

申し込み:とれさぼ金盛まで連絡を。

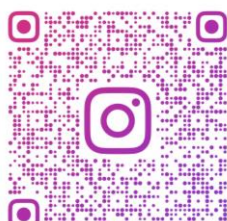
### パーソナルトレーニング募集

医療的配慮や運動器障害のリスク管理が必要なハイリスクな高齢者に合わせ個別の運動指導を行っています。送迎・出張(別途費用)もOKです！！

## 【目標達成への最適解！】

当デイサービスはご利用者の生活(自立)目標達成のために利用者ごとに個別訓練メニューを作成しています。また目標達成や生活課題を解決するべく、最適解に向けて入念に身体機能を評価し、何が原因で、どこに、どのようにアプローチするかをスタッフ全員で考え、実行⇒検証の繰り返しでアセスメントに磨きをかけています。

インスタ始めました！！



@KAIGOYOBO\_TORESAPO

@LOCOMO\_PERSONAL\_GYM\_TORESAPO

Follow me!