なるざ健康 NO.34

健康新聞

NO34 平成24年9月

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目301番地 訪問看護ステーション なるざリハビリサービス

TEL 0776-77-2282

ホームページ www.naruza.ip/

== もくじ ==

■ 古武術介護

■ 編集後記

担当:窪田

介護をしている方で、腰痛持ちの方は少なくありません。これは、筋力に頼ったり、無理な体勢で介護をしている影響ともいえます。

今、古武術の原理を介護に取り入れた『古武術介護』が注目されています。今回は、その一部を簡単 に紹介したいと思います。

ポイントは、日常生活に動きを取り入れ、体を慣らすことです。

古武術介護っで何? バ・バ・バ・バ・バ・バ・バ・バ・バ

古武術とは日本古来の武術で、その動きには『筋力に頼らない』、『体に負担をかけない』といった特徴があります。重力や、体の使い方によって生まれる力を効率的に使っているのです。

古武術の基本ワザ パ・パ・パ・パ・パ・パ・パ・パ・パ

①手のひら返し

ビールケースなどを持ち上げる時にやってみましょう!



手の甲を内側に向けましょう。 脇が空いて背中の肩甲骨が開き ます。



腕の形はそのままに、手首から 下だけをくるっと返します。こ れだけで、力が伝達しやすい構 造ができあがります。

3

チェックポイント!

- ・背中の張りを保ったまま、手の ひらだけを返します。
- ・手のひらを返したときに、背中 の張りが失われないように注 意しましょう。

重い荷物を両手で抱えたりする時に、手のひらを上にして持つと、腕の力だけ使うことになり、肩や腰に大きな負担がかかります。そこで、抱える前に手の甲を上に向けます。すると、背中に張りが出るのを感じることができると思います。この状態で物を持ち上げると、腕だけでなく、体全体の力を引き出すことができ、より安定して持つことができるのです。



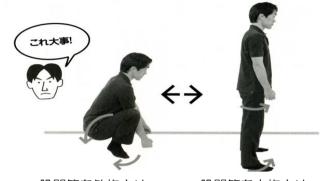
手のひらを返して肩申骨を開くと・・・



背中に適度な張りが生まれて カの伝達が良くなる!

2 股関節を使う

上下に動くときは股関節を外旋・内旋 させる



股関節を外旋させ ながらしゃがむ

股関節を内旋させ ながら立つ

中腰の姿勢は、腰に大きな負担がかかり ます。重いものを持ち上げるときは、足を外 側に開いてしゃがむようにしましょう。

これは、介護の場面においても大事なポイントですが、股関節が固いと、左図のような姿勢はなかなかとれません。毎日ストレッチをして、股関節を柔らかくしておきましょう。

ョキツネの手

中指と薬指だけを曲げてキツネの手をつくってみましょう。手のひら返しのときと同じく、腕や背中に適度な張りが生まれ、背中の力が伝わりやすくなります。

また、キツネの手をすることによって腕の力が使いにくくなるので、腕力だけに頼りすぎず、全身の力が引き出されるとも言えます。



キツネの手で 腕の力が 使いにくくなる

腕に頼らず 全身のカを使う ことができる!



重たいレジ袋を ラクに持つ

・ぎゅっと持ちたくなり ますが、中指と薬指に 引っ掛けるだけにします。



介護の技術ではなく、体の使い方を変えて介護をしようという取り組みなので、ピンとこないかもしれませんが、このようなちょっとしたポイントを日常生活で実践して、介護の場面に応用できるといいですね。

編集後記

先月は『なるざ健康新聞8月号』を発行できず申し訳ございませんでした。今月は先月分も合わせての拡大号となっております。ボリュームたっぷりとなっておりますので、じっくりご覧ください。

また最近、体調をくずされる方が増えています。体調で気になること、その他困っていること、要望等何でも訪問時または、お電話でご相談くださいね。

~ お願い ~

介護保険証や医療保険証、特定 疾患医療受給者証などが新しく なった場合は、訪問スタッフに お知らせください。