

# 健康のきずな

(第242号)

2023年12月5日発行

東葛  
健康友の会

TEL・FAX 04(7159)1075

発行人 江口正博

編集人 村上ひろみ

新聞代は会費に  
含まれています。

## まつり会場にあふれる笑顔 健康チエックに長蛇の列

「どうか健康まつりに」に、『友の会』から、『健康チエック』、手作りゲーム、サークルから『俳句』と『健康麻雀』が出店しました。

例年長蛇の列になる『健康チエック』では東葛病院看護師OBの友の会幹事がまつりの



血管年齢測定、さて私は何歳？



ペットボトルや缶を使った手作りゲーム

そのほか、空き缶に魚の絵を描いた「缶つり」、輪投げ、お化け退治などで幼児らが一心に遊ぶ平和な光景が見られました。

俳句のテントは、俳句サークル『季楽会』が運営し、来場者へ俳句、作句を楽しんでもらいました。



認知症予防に最適！健康麻雀

オープン時から終了時まで休む間もなく、約90人の来場者に血圧、血管年齢、骨密度の測定と測定結果の説明を行いました。「生活習慣の改善に役立ちます」と好評でした。

『手作りゲームコーナー』では、ヨーヨーつりが開会1時間で用意した百個が品切れになるほど人気でした。

健康づくり・仲間づくり  
友の会をさらに大きく  
11月25日現在  
2023年度入会者数 237人  
総会員数 8721人  
「友の会」の仲間増やしに  
お力をおかしてください。



大人気のヨーヨーつり

友の会幹事やサークルから31人が協力して4年ぶりに開催された健康まつりを盛り上げました。友の会の仲間ふやしと活動強化『月間』の真つ最中でもある。

## 健康づくりの輪広がる 地域で大好評！健康相談会

友の会では、地域に結びついた活動を強めるため、流山市を4つ、それに柏市を1つ、合計5つのブロックに分け、それぞれのブロックで健康相談会を企画し、旺盛に活動を広げています。



身近なテーマに多くの参加者

11月8日(水)、中央ブロックが流山市加地城を中心に、中央公民館講義室に於いて、健康相談会を開催しました。テーマは『あきらめないで！尿トラブル』、講師は元東葛病院看護士の田中順子さんです。講師は実体験

り、健康チエックの担当幹事も熱心に入会を勧め、当日入会がありました。

友の会の『仲間ふやし』に  
お力をお貸しください  
10月から始まった『友の会仲間ふやし』の月間もいよいよ最後の月になりました。みんなの力を合わせて、健康づくり・仲間づくりの輪を大きく広げましょう！  
ぜひ、お知合い・お友達に『友の会』へのご入会をお勧めください。



胸椎の動きを良くする運動

11月20日(月)には、東部・南部ブロックが松ヶ丘自治会館で『始めよう！フレイブル予防』をテーマに健康相

11月28日開催の北部ブロックの健康相談会

参加されたみなさん、みなさんで簡単な体操を行い、「参加して良かったあ」の声がかたかれ、充実した健康相談会になりました。

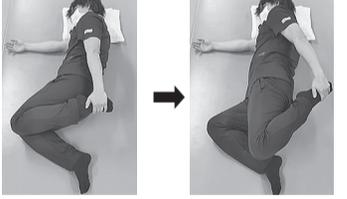
に基いて、尿もれや夜間頻尿について説明し、簡単にできるペットボトルを使った尿もれ予防体操も行い、参加者からとても分かりやすいと感想が寄せられました。最後にブロックの幹事が中心になり、みなさんで簡単な体操を行い、「参加して良かったあ」の声がかたかれ、充実した健康相談会になりました。

講師は東葛病院理学療法士の荻島さんが担当しました。筋肉や関節などの身体の仕組みから丁寧に説明し、それをもとに『今日からできる運動』をみなさんで実践しました。

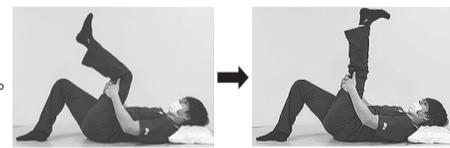
## 【健康講座】⑥ 腰痛対策はじめましょう！ 東葛病院リハビリテーション部 理学療法士 荻島 悠平

【様々な要因が考えられる腰痛症】  
私たちが臨床や日常生活の中で直面する腰痛症を分類してみると、大きく4つのタイプが考えられます。  
①前屈で痛む、②後屈で痛む、③筋の過使用、④仙腸関節痛、の4つです。  
①に関しては、椎間板の影響や背筋が弱くなった方が多いとされています。デスクワークの多い方、猫背姿勢になってきた方などに多いです。  
②に関しては椎間関節の影響や反り腰の方、腹筋が弱くなった方に多いとされています。  
どちらも椎間板や椎間関節と脊柱が要因となるため、症状が悪化し動きづらくなる前に、整形外科を受診することをお勧めします。  
③は同じ動作や作業を繰り返す仕事や活動をしている方に多くみられます。  
④は女性に多く、出産による影響が大きいのではないかと考えられています。  
今回は腰の負担を和らげることができるストレッチ、背筋と腹筋を鍛える運動を紹介したいと思います。

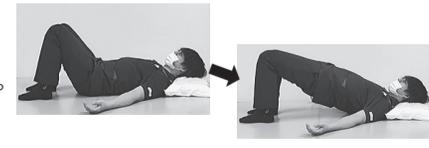
- 大腿前面のストレッチ  
1.横向きに寝て、膝を直角に曲げる。  
2.足の甲をつかみ、息を吐きながら膝を後ろに引いていく。  
3.身体は真っすぐで、腰が反らないように注意。  
踵がお尻が一番近づいたところで20秒程度止める。  
4.これを2-3回繰り返す。



- 大腿後面のストレッチ  
1.仰向けに寝た状態で、太ももの裏を持って膝をお腹に近づけていきましょう。  
2.限界まで来たら、膝をできる限りまっすぐ伸ばす。  
3.そのまま20秒間キープ。もう片方の足も同様に。  
4.これを2-3回繰り返す。



- 前屈で痛む方：背筋トレーニング  
1.仰向けになって膝を曲げ、両手は体の横に伸ばす。  
2.首から膝まで一直線になるまでお尻を持ち上げる。  
3.そのまま20秒間キープ。  
4.これを3回程度、1日2-3セットを目標に。



- 後屈で痛む方：ダンゴムシストレッチ  
1.横向きになり、膝を抱えるようにして背面の筋や脊椎の動きを出していきましょう。  
2.膝を抱えることができない方は両腕で膝の裏を抱えても良い。  
3.仰向けで行う場合は腹筋も鍛えることができます。膝を抱えたままシーソーの様に揺れてみましょう。20秒程度。



最後に…、今回は1種目1-3分程度でできる運動を紹介しました。日々の生活の中で習慣化して行えるようにしましょう。運動に関しては、痛みがより強く出るときは、運動を見直す必要があります。その際は専門家の助言を受けましょう。