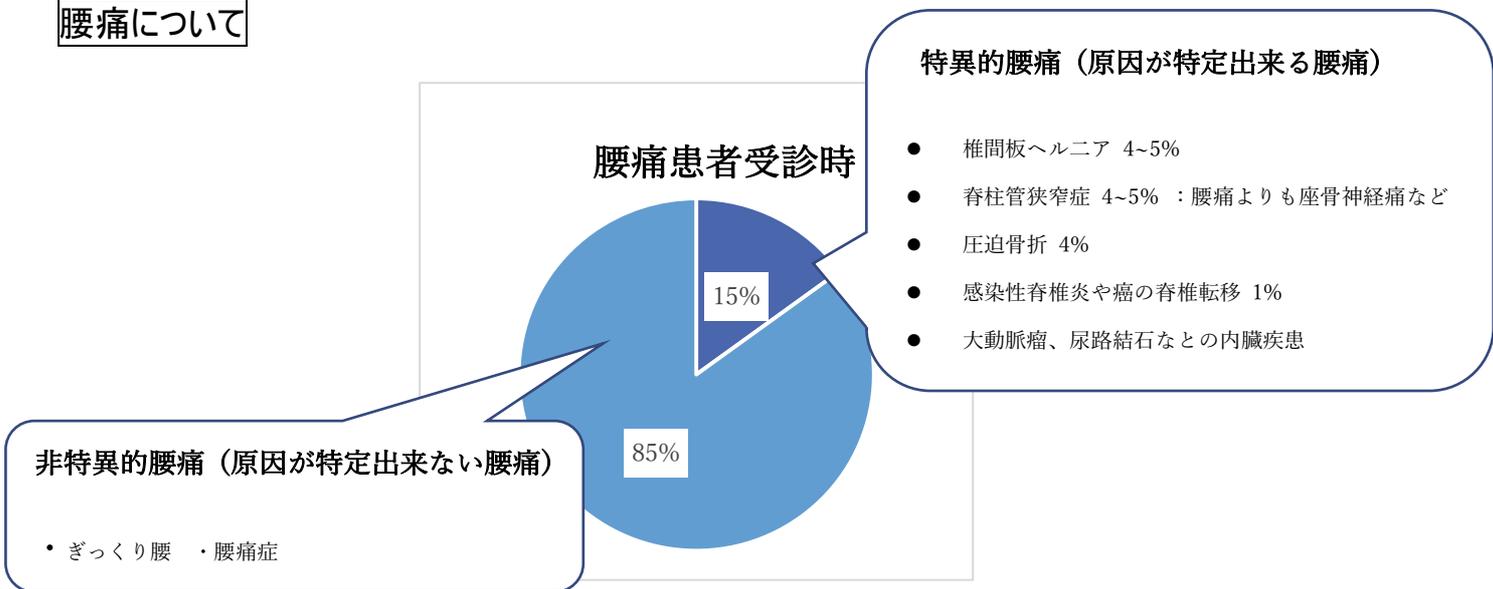


令和元年6月 若田だより

「平成7(1995)年8月16日、名古屋市緑区若田に若田接骨院を開院。その後、さらなる地域貢献を目指し10年後に有限会社若田プロモーションを企業し、現在は接骨院を母体に高齢者のリハビリを目的としたデイサービス・放課後等デイサービス・スポーツ関連事業を展開中です！」

腰痛について



腰が痛くて接骨院や病院を受診される方の多くが、原因がよく分からないということをご存知でしょうか？腰痛の原因が特定出来るものを特異的腰痛、厳密な原因が特定できないものを非特異的腰痛といいます。ちなみに「ギックリ腰」の多くは、医師の診断やレントゲン検査に異常が見られないものが多く非特異的腰痛に分類され、腰痛の約85%がこの非特異的腰痛に分類されます。非特異性腰痛に悩まされている方は多く、共通点は運動不足の方に多くみられます。そのため腰痛の改善には運動が有効ですが、患者様から「先生どんな運動すればいい？」とよく聞かれますが、まずは歩くことをお勧めします。1日20分以上の連続した歩行をお勧めしています。信号などで止まらなくても良い道を選択してください。徐々に運動の強度を上げていくことをお勧めします。いきなり強度な運動をはじめるとは腰痛を悪化させてしまう心配があるからです。続いてお勧めしているのがスクワットです。スクワットは膝の痛みにも効果があるので万能なリハビリ体操でもあります

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名) ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	3	6	1	2	6	1

わかたリハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名) ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	0	4	0	0	2
午後	0	0	1	3	0	1

放課後等デイサービス わかたびじょん(定員10名) ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	0	0	1	2	0

腰痛改善のためのスクワットの骨(コツ)

- ① 脚を腰幅より少し広めに開き、膝を軽く緩めて、肩が耳の下に来るように胸を張って立ちます。視線は下に向けず遠くに
- ② そのままの姿勢でお尻を後ろに引き、椅子に腰掛けるように膝を90度に曲げてしゃがむときに息を吸い、上がるときに吐いてください。お尻に力を入れて、立ち上がる時には膝を伸ばしきらないように