

令和5年11月 若田だより

今回は慢性的な痛みについて触れてみます。慢性的な痛みとは、3ヶ月以上継続する持続的な痛みを言います。このような痛みは、さまざまな要因によって引き起こされています。慢性的な痛みは、身体的な痛みだけでなく、心理的な影響や社会的な制約ももたらすことが多いのです。例えば、膝関節炎や腰痛などによる慢性的な痛みはよく知られています。また、神経の損傷による神経痛や、頭痛、線維筋痛症、慢性疲労症候群、消化器疾患なども慢性的な痛みの原因となります。慢性的な痛みは、日常生活や仕事、家族や友人との関係にも大きな影響を及ぼすことがあります。痛みのために活動制限が生じ、生活の質が低下する場合があります。また、長期間にわたる痛みによってうつ症状や不眠症が発現することもあります。以上のことから、患者様の状態に合わせた総合的な治療が必要になります。痛みを緩和するには、電気治療、徒手療法、運動療法、心理的サポートが含まれます。

慢性的な痛みは、時間と辛抱強さを要する場合があるため、患者様は専門家とのコミュニケーションを大切に、適切な治療方法を見つけることが重要です。特に慢性的な腰痛や膝痛に関しては姿勢を整え、バランスを整え、正しい日常動作を学習する必要があります。なぜ、その様な慢性的な症状に至ったのか？必ず原因があります！その原因を解決せず、物理療法や徒手療法で痛みを緩和しても、また痛みは再発します。患者様から、あと何回で治りますか？と、聞かれることがあります。治るという定義が何処に有るかが問題です。痛みが取れたら治ったとするか？それとも、姿勢が改善して、バランスが良くなり、日常動作が改善すれば治ったとするかです。運動しなければ必ず体力は衰えます。年齢が高ければ尚更です！若い頃は運動しなくてもある程度の体力は維持できますが、年齢が高くなるとそうはいかなくなります。若田プロモーションでは、65歳以上の方には保険負担割合で運動指導が受けられ、慢性痛でお悩みの方にはパーソナルトレーニングやグループレッスンで運動指導が受けられます。若田プロモーションでは、全施設にて見学や体験等、受け付けております。気軽にご相談ください。

☆施設空き状況

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

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

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)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	1	0	1	0	1
午後	0	1	0	1	0	1

若田アスリートジム(運動型;1時間) pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	2	1	3	1	3

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	0	0	0	1	0	0
わかたきっず	1	0	0	1	0	0

▼若田プロモーション公式 LINE



▼若田プロモーション公式 Instagram

