

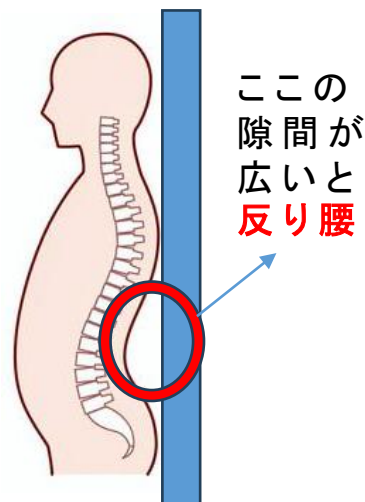


姿勢の話2【反り腰】

今回は姿勢をテーマに第二弾をお話します。

今回は**反り腰**です。反り腰は言葉の通り、腰が反った状態です。反り腰は近年増えているとも言われます。原因の一つは長時間のデスクワークが増えたことだそうです、また、女性はハイヒールの使用も要因になります。

次に自分が反り腰か確認しましょう。背中を壁に向け、踵を壁につけ、リラックスした姿勢で立ちます。殿部が壁に接触しているに関わらず、腰と壁の間隙が手のひらの厚さ以上にあつたら、反り腰の可能性がります。



反り腰になる原因は様々です、腹部の力が弱い、腰や股関節の前の筋肉が硬い、臀部の筋力が弱い、踵に重心が乗りにくい、体型の問題など色々あります。自分の反り腰になる要因がわかるとより効果的に姿勢の調整が出来ます。今回は腹部を少し意識したトレーニングを紹介させていただきます。

～反り腰に対する運動～

姿勢: 膝を立てて仰向けになります。

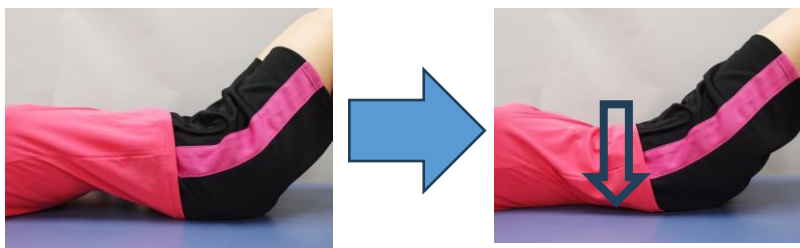
方法: 腰を床に押し付けるようにして、力を入れます。息を止めずに10~20秒間実施してみましょう。

ポイント: 少しお腹に力を入れながら行います。

尾骨(おしりの割れ目の始まり位)が少し床から離れるとうまくできています。

・姿勢

・動き



※姿勢に対する頸部、体幹の運動の原則

- ・痛みがない範囲で行って下さい: 上記の運動も痛みが出る運動ではないので痛い場合は実施しないで下さい。
- ・完全を目指さない: 姿勢は長年の生活にて構築されたものです。現在より少しでも良くなることを目指して下さい。
- ・息を止めない: 姿勢によっては少し力が入ることがありますが、息は止めずに行いましょう。

【今月のアロマ情報】～アロマの使い方いろいろ～



ペパーミント

学名: *Mentha x piperita*

ガムや歯磨き粉などでおなじみのペパーミント! 爽快感のある香りで気分がスッキリするのはもちろんですが、実は冷却作用もあります。「L-メントール」という成分が肌に触れるとひんやりした清涼感をもたらします。

その体感温度は4度も下がるという研究結果もあります。不快な暑さに、ぜひ活用してみてください!

おすすめの購入サイト

【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】

<https://www.aromastore.jp/>

ペパーミント精油の活用例

- ① クールタオル(首にかけて冷やすタル)に数滴たらす。
 - ② シャンプー、ボディソープに少量混ぜる。
- 清涼感があり、体感温度が下がりますよ!
頭痛や頭重感の緩和にも役立つという声も!

※いずれも濃度が濃いと皮膚刺激が強くなるので要注意。

※ペパーミントの精油でなくても、全国の薬局で『はっか油』[日本薬局法]の表記のある天然はっか油が、リーズナブルに手に入れることができます。



【ステップアップ】

看護師の中川です。
『明日からできる褥瘡ケアのポイント』という研修に参加しました。

褥瘡の定義

日本褥瘡学会では「身体に加わった外力は骨と皮膚表層の間の軟部組織の血流を低下、あるいは停止される。この状況が一定時間持続されると組織は不可逆的な阻血性障害に陥り褥瘡となる」と定義されています。

褥瘡発生の4つの要素

- ・外力(体位変換や寝具)
- ・栄養状態(病的骨突出や浮腫)
- ・湿潤(多汗や失禁)
- ・自立(ADL低下や関節拘縮)



研修の中で参考になったこと

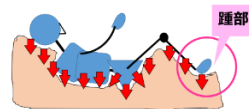
- ・踵の褥瘡予防には臥位で足の裏にもクッションを置いて除圧を行う。



踵部の除圧方法

- ・体圧分散用具は圧が集中しないように隙間なく、敷き詰めることが大切。

ポジショニングピローの活用



- ・角層の皮脂膜の成分は50%程度セラミドが占めていて、セラミド含有の保湿剤が効果的。



- ・洗浄はきめ細かい泡が効果的でやさしく、しっかり洗う。



- ・浸軟することで皮膚のバリア機能が低下し、皮膚トラブルになりやすいため、湿潤環境を作らない。



まとめ

褥瘡発生後の看護ケアは「**除圧**」「**スキンケア**」「**栄養管理**」が大切と言われています。

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部