



ぽっかぽか

済生会山形訪問看護ステーション

2024年
第37号
発行日
令和6年4月1日
山形市沖町79-1
TEL 682-0135
管理者 平 由美子

新年度を迎えて♪

令和6年の年になり、あっという間に春の季節を迎えています。

平素は格別のお引き立てを賜り、誠に有難うございます。

今年は「辰年」です。辰年は十二支の中で最も縁起が良い干支とされており、運気が上昇して夢が叶いやすい年とされているそうです。更に今年の辰は「甲辰（きのえたつ）」という事で、昨年まで努力してきた事が実を結んで成就する年になるとも言われています。

今年は能登半島地震など災害で始まりましたが、気持ちを前に向け、一步一步堅実に過ごしていきたいと思います。そして、私達はこれからも、地域の一人ひとりの皆さんとの出会いを大切に、「安心」「信頼」を得られるステーションでありたいと思っております。今年度もどうぞ宜しくお願い致します。



管理者 平 由美子

～ 春の雑学 ～

春の三大桜とは？

①山高 神代桜（やまたか じんだいざくら）
山梨県北巨摩郡武川村 樹齢 2000 年以上



②根尾谷 淡墨桜（ねおだに うすずみざくら）
岐阜県本巣市 樹齢 1500 年以上



③三春 滝桜（みはる たきざくら）
福島県田村郡三春町 樹齢 1000 年以上



皆さんは好きな
お団子の味は
ありますか？

春の三色団子の意味とは？

花見団子の3色の意味は、**ピンクは桜の花で春**、**白は雪の色で冬**、**緑は新緑の色で夏**を表しています。しかし、このなかに秋がありませんよね。これは「**駄がない**」ということで「**飽きがこない**」。つまり「**食べ 飽きない**」という言葉遊びが入っています。ちなみに、「**乾より団子**」の団子も、花見団子からきていると言われています。

腰痛について



厚生労働省の発表によると、平成31年(令和元年)に発生した休業4日以上^{イテテ}の業務上疾病(しつぺい)は8,310件。うち5,132件が腰痛(災害性腰痛)で、全体の約6割に上ります。

業種別に見ると、介護職を含む「保健衛生業」が最も高く、5,132件のうち約3割にあたる1,648件を占めます。

(※出典：厚生労働省「業務上疾病発生状況等調査(平成31年/令和元年)」)



腰痛が起こる主な要因

- ★**動作的要因**・ ・ 重いものをひんばんに持ち上げる、無理な姿勢で作業するといった動作による、腰への過度な負担・^{ふか}負荷
- ★**環境的要因**・ ・ 寒くて冷える、ベッドなどの配置が悪く移動しづらい、照明が暗く足元の様子を確認しづらいといった環境に関係すること
- ★**個人的要因**・ ・ 年齢や性別、体格、筋力、^{きおうれき}既往歴、^{きそしつかん}基礎疾患の有無など、個人的な^{ぞくせい}属性に関わる

腰痛を予防する動作のポイント

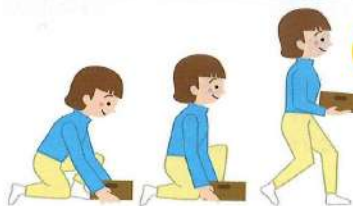
★体に負担のかかりにくい姿勢や動作を身につける



抱えたり、持ち上げる動作(重量物の運搬や介護・看護職に多い)

Point

前かがみや中腰、体をひねるなどの不良姿勢で作業を行うことは腰痛の原因となります。不良姿勢での作業を避け、負荷のかからない動作方法を知ることが大切です！



Point

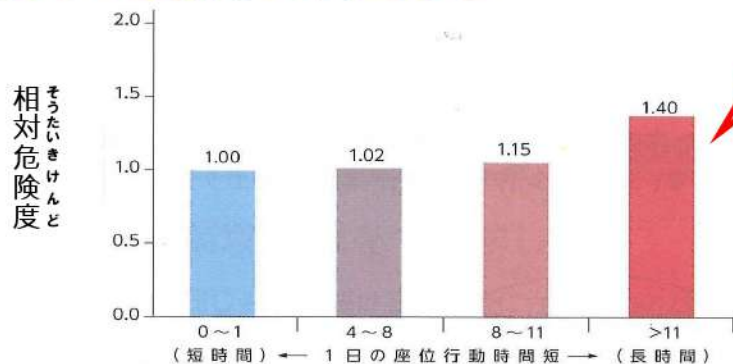
- ・対象物を身体に近づける
- ・重心を低くする
- ・身体の内ねりを少なくする

Point

最近では、長時間座り続けることで寿命が短くなることが報告されています。こまめに姿勢を変えることや運動を取り入れるようにしましょう！

利用者満足度調査にご協力いただきありがとうございました

●座りすぎに気をつけましょう



座りすぎと寿命の関係

座位行動(厚生労働省)より引用

資料：理学療法士ハンドブック
健康で安全に働き続けられるために

