

平成30年 新春号

〒522-0054 彦根市西今町923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール hikochureha-clinic@gaia.eonet.ne.jp

# はるのうみ介護最前線

## 謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。『はるのうみ』は地域社会に貢献し、信頼され、必要とされるよう、安全そしてきめ細やかで満足度の高いサービスを提供するように、通所リハビリ、訪問リハビリのさらなる充実、強化を行っていきたいと考えております。

今後ご利用者様、ご家族様のご要望にあった多様性に応じた最良のサービスを提供できるよう職員一同努力してまいります。本年もどうぞよろしくお願い致します。

平成三十年 元旦

デイケア施設『はるのうみ』 スタッフ一同

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

新年明けましておめでとうございます。今回は慢性腰痛について少し触れてみようと思います。一般的に腰部に痛みや疲労を覚えてから、3か月経過後も持続している場合を慢性腰痛と言います。腰痛が起こる原因として、腰部への過重な負担、筋肉や筋膜の損傷、疲労、加齢などのほか、椎間板ヘルニアや腰椎圧迫骨折、ストレスなどがあります。最近でははっきりとした原因が特定できない腰痛が多く、主に心因的な要素が大きいと言われております。慢性的にストレスを感じることで、痛みを抑える脳内物質の分泌が減り、感じる痛みが強くなり更にストレスを感じるという悪循環に陥りやすくなります。ストレスや痛みを少しでも軽くするために今一度ご自身の生活を振り返り、ちょっとした楽しみや息抜きを見つけてみてはいかがでしょうか。



## 伝言版



新年 明けまして おめでとうございます。

旧年中はいろいろとお世話になりました。ありがとうございます。本年も皆様の笑顔と共に張り切って元気にリハビリに努めてまいりたいと思います。

まだまだ、寒い季節が続く雪の舞う日もあると思いますが、寒さと乾燥に用心して風邪などおひきにならないようお願いします。