

PDリハビリ特化型

リニエ泉佐野 だより



リニエ夏祭り



今月はリニエ夏祭りを開催しました。毎日暑い日が続く中、何か皆さまに楽しんでいただける催し物はないか？とスタッフ一同知恵を絞り、今回はヨーヨー釣り、輪投げ、綿菓子の3つを用意しました。皆さま、童心にかえったように非常に良い表情をされていました。特に綿菓子は最高の笑顔で召し上がっていただけました。今後とも皆さまに喜んでいただける催し物を考えていきます！

空き状況

○:空きあり △:応相談 ×:空きなし

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

※入浴は現在、空きがない状態です。

利用をご希望の方がいらっしゃいましたらお気軽にお問い合わせください。パーキンソン症状のある方だけでなく、それ以外の方のご相談もお受けしています。



お問い合わせは⇒⇒⇒

PDリハビリ特化型

リニエデイサービス泉佐野まで

〒598-0021 泉佐野市日根野5954番地2 1F

<https://linie-group.jp>

tel: 072-468-6560

営業時間 月～金 9:00～18:00

リニエデイサービス泉佐野

検索



腰に良くない座り方をやめましょう

作業療法士の永吉です。今回は腰痛と座り方についてお話します。

日本整形外科学会の調査では、日本全国に腰痛のある人は約 3000 万人と推計されています。そのうち、腰痛の原因を特定できる場合が 15%、原因を特定できない場合が 85% あると言われており、実は、原因を特定できていない多くが普段から腰に良くない座り方をしているという事実をご存じでしょうか？

良くない座り方① 「猫背座り」

背中を丸めて座る姿勢は、腰痛だけでなく、身体他の部分にも悪影響を与えます。横から見たときに肩の位置より頭が前に出てしまうため、首や肩の筋肉で頭を後ろから引っ張るように支えています。その結果、**腰痛、肩や首のコリ、頭痛などを引き起こす**可能性もあります。

NG!



良くない座り方② 「仙骨座り（ずっこけ座り）」

別名「ずっこけ座り」とも言われます。お尻が前に出て、背もたれに寄り掛かかる形で、骨盤が後ろに傾いている座り方です。この座り方が続くと、**背骨の腰の部分に当たる腰椎のカーブを変えてしまう**おそれがあります。

NG!



これらの座り方が自分に当てはまると感じる方は、次のきれいな座り方を意識しましょう!

OK!

💡 胸を開く

💡 膝は 90 度



背中では背もたれから離していますが、もう少し座面に深く座って、背中と背もたれの上にクッションを挟んでも構いません。

耳の横を通るこの赤いラインを意識してまっすぐな姿勢を保ちましょう。

長時間続けるのは大変だと思うので、まずは気づいたときに5分でも10分でも姿勢を正すようにしてもらえたらと思います。

今後の予定

9/2～ コスモスとお月見制作

お薬手帳を毎月持ってきて下さい。



Linie

PDリハビリ特化型

リニエ デイサービス 泉佐野