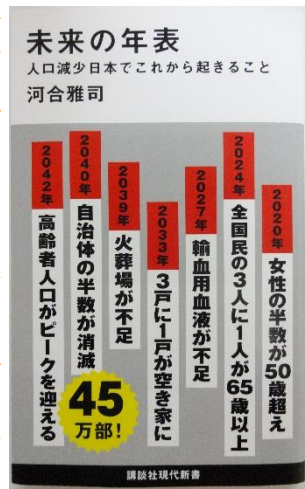


NEWS LETTER

ルースト下柚木です。

いつもありがとうございます。どうもいいます。機能訓練指導員の横山です。

先日、左の書籍を購入しました。



少子高齢社会の日本にこれからどんな事が起こっていくのかの予想と著者がその対策案を提示している内容になっているのですが、この書籍の冒頭で衝撃的な内容が書かれていましたので、少し抜粋してご紹介いたします。

「国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、2015年時点で1億2千7百万人の日本の総人口が50年後には9千万人を下回り、100年も経たないうちに5千万人ほどに減る。さらに200年後にはおよそ1380万人、300年後には450万人にまで減る。さらに遠い時代までの予測であるが、西暦2900年には6千人、西暦3000年には、なんと2千人にまで減るといふのだ。(一部割愛)」

「このままいくと日本という国がなくなり、日本人が絶滅危惧種となること」が予想されているようです……. などなど介護業界にも直接関連する内容が盛りだくさんとなっております！興味のある方は是非読んでみてください。(著者の回し者ではありません(笑))

スタッフ紹介 介護職員の新メンバー

今回新たに5月より新しく加わりました介護職員の新メンバーの紹介となります。

ご利用者様が安心して当施設で運動をして頂けるよう、気配りができるスタッフになれるよう頑張っております。どうぞ宜しくお願い致します。

● 関戸 優



「ご利用者様が楽しく快適にご利用できるように努力していきます。宜しくお願い致します。」

● 小池 和美



「安全に楽しく運動ができるようにお手伝いさせていただきます。宜しくお願い致します。」

コラム ~姿勢の連鎖~

再び機能訓練指導員の横山です。今回は姿勢の重要性について考えていきます。

左図のような高齢者を介護の現場でも多く見かけられると思います。

いわゆる脊柱後彎(こまわん)型です。様々な要因でこのよう

になってしま

のですが、例え

ば圧迫骨折を

してしま

骨折部の椎体

の肥厚で背骨が曲がってしま

この影響から骨盤を後ろに傾けてバ

ランスをとる為、股関節の元々の正

常な位置が変化してしまい、本来働

かないといけない臀部の筋肉がはた

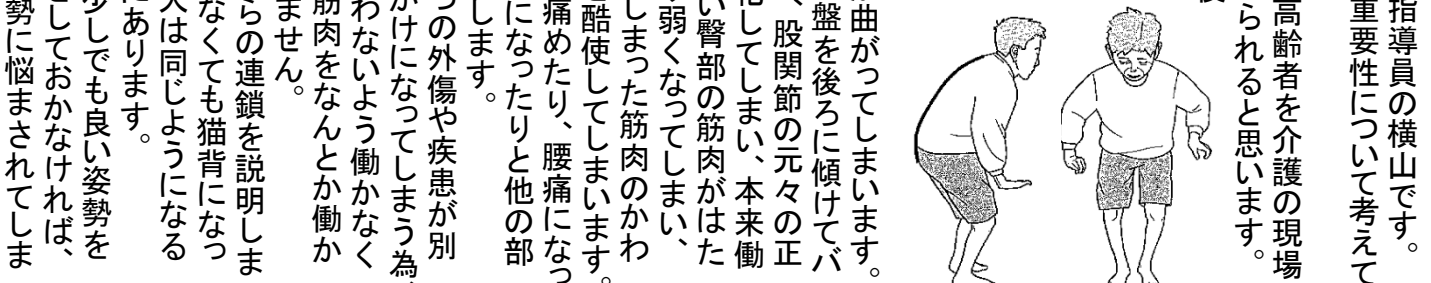
らきにくくなり弱くなってしまい、

働かなくなってしまう筋肉のかわ

りに別の筋肉を酷使してしまいます。

その結果、膝を痛めたり、腰痛にな

たり、外反母趾になったりと他の部



位へ影響を及ぼします。このように一つの外傷や疾患が別の疾患へのきっかけになってしまう為、そうなるしまわらないよう働かなくなってしまう筋肉をなんとか働かせなくてはなりません。今回は疾患からの連鎖を説明しましたが、疾患がなくても猫背になっ

てしまっている人は同じようになる可能性が十分にあります。

日ごろから、少しでも良い姿勢を

意識して生活をおこななければ、

将来、痛みや姿勢に悩まされてしま

いそうですね(脅しです(笑))。