



2月3日は節分です。

節分といえば豆まき。豆まきは一般的に、一家の主人あるいは「年男」(その年の干支生まれの人)が豆をまくものとされていますが、家庭によっては家族全員で、ということも多そうですね。

さて、豆まきの後は、自分の数え年の数だけ豆を食べると、病気になるはず健康でいられると言われています。豆以外の節分の食べ物として、鯛や恵方巻を食べる地方もあるようですが、私の出身地でなじみのある食べ物といえば、福小判です。お金持ちになれるようにという願いをこめた縁起物で、バターの入っていない甘み控えめなクッキーのような、素朴な食べ物です。給食にも豆と福小判が出され、ささやかな楽しみを味わったものでした。

皆様の家庭では、節分にはどんな習慣がありますか。日本の伝統文化、大切にしていきたいものですね。

作業療法士 細谷 愛恵



## 腰痛について Part2

ますます冬の厳しさが増す中、より強くなる腰の痛みにお悩みの



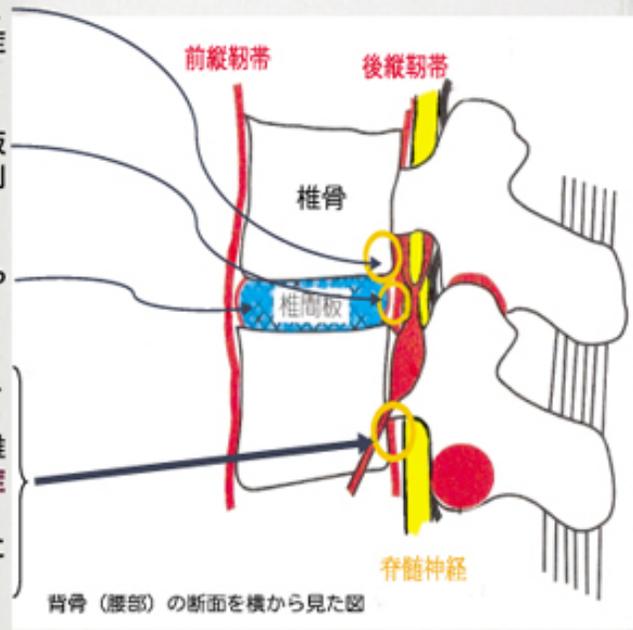
方は多いのではないのでしょうか。しかし、前回の12月号で説明があったように、腰痛において多くの場合は原因がわかっていないのが現状です。今回は、原因が明らかである腰痛の仕組みと症状について解説していきます。

椎間板が潰れてくると、椎骨に骨棘(椎骨の端が鋭くなった状態)が生じ、椎間板などを傷つけてしまい炎症を起こす ⇒ **変形性腰椎症**

水分が失われ、柔軟性・弾力性がなくなると、椎間板は潰れやすくなる。靭帯に負荷がかかり、脊髄神経を刺激することがある ⇒ **変形性腰椎症**

椎間板が突出して、脊髄神経を圧迫し、激しい腰痛や下半身へのしびれを引き起こす ⇒ **椎間板ヘルニア**

椎骨を支える靭帯の柔軟性がなくなり椎骨がすべると、脊髄神経を圧迫する。 ⇒ **腰椎すべり症**  
椎間板の水分が失われ、椎骨がすべりやすくなる。椎骨がすべると脊髄神経を圧迫する。 ⇒ **腰椎すべり症**  
変形性腰椎症、腰椎すべり症などにより脊椎が歪み、椎骨がずれることで椎骨脊柱管が狭くなり、脊髄神経に触れる ⇒ **脊柱管狭窄症**



背骨(腰部)の断面を横から見た図

今回紹介した腰痛の多くの場合は、加齢による劣化が大きく関わってきます。そのため、できる限り長時間の同一姿勢や、腰に負担のかかるような動作は避けるようにしましょう。

引用・参考文献：河村廣幸・小柳麻毅・淵岡聡：ここがポイント！整形外科疾患の理学療法 改訂第2版 金原出版 2006  
サイト：腰痛の医学 (<http://lumbar.koshinavi.net/>)

# チーム紹介②



## 通所リハビリテーション課

初春おめでとうございます。  
 輝かしい新春を迎え益々のご繁栄を、心よりお祈り申し上げます。いろいろ大変な事もあると思いますが、明るく元気に！今年チャンスの時、頑張りましょう！  
 通所リハビリテーション全職員が笑顔で「和を以て貴しと為す」を目標にして参ります。  
 信頼と安心をモットーに、サービスを提供して参りたいと思います。皆様の声を大切にしていきたいと思っておりますので、何かございましたら遠慮なくお申し出下さい。



上段：山田・山本・高橋・松本・大塚・能登  
 中段：石川・小澤・真木・宮内  
 下段：田中・小川・松川・栗原・木村・天野・万代

### クリスマス会

去年のクリスマス会は、各フロア共に大成功でした!!!



### 新年

素敵なお節を食べて新年を迎えました。



### 手打ちそば

手打ちそばを作りました！コシがあって美味しかったです。



平成24年 リハビリ課 みんなの目標

作：丸藤画伯

平成24年 リハビリ課 目標

### 私のふるさと自慢



私は瀬戸内海に面する兵庫県相生市で生まれ育ちました。相生市は兵庫県の島部を除いた地域の南西部に位置する市で西播磨地域の中心的な市の一つです。コンクリートを突き破って生えた大根、ド根性大根「大ちゃん」が一時期マスコミ等で話題となりました。祭事では、初夏の5月に行う長崎発祥の船の競争のベーロン祭り・前夜祭花火大会も盛大です。またカキの養殖が盛んであり、その他にもイカナゴやちりめんの漁が盛んです。東京からは少し遠いですが、機会があればお立ち寄りください。

作業療法士 神原沙耶

