

大山町地域包括支援センターです



医師、社会福祉士、保健師などがおり、各種相談などを受け付けています。また、集落などで行われている健康教室などにも出かけますので、ぜひ、声をおかけください。

具体的には…

- ①総合相談支援 ～高齢者の皆さまに関するさまざまな相談を受けつけ、問題を解決するために必要なサービスにつなぎます。内容に応じて、訪問なども行います。お気軽にご相談ください。
- ②介護予防ケアマネジメント ～適切な介護予防のために要支援1・2の方の介護予防サービスのケアプラン作成、介護や支援が必要となるおそれのある方の介護予防ケアプランを作成します。
- ③包括的・継続的ケアマネジメント支援 ～いつでも必要なサービスが受けられるように介護に携わる方々に対して、充実したケア体制を作るための支援や助言、医療機関など関係機関との調整を行います。
- ④権利擁護 ～高齢者の権利擁護のために高齢者の皆さまを対象に、虐待への対応、悪質な訪問販売などによる消費者被害の防止などの権利擁護の相談を受け付けます。

◆問い合わせ先 大山町地域包括支援センター

☎ 0859-54-5207 または、☎ 0859-54-2226

Health

診療所待合室

腰痛を恐れてはいけない

大山口診療所 所長 久野宣年

にX線検査やMRIで明らかな変形やヘルニアがあっても腰痛の無い人もあります。では何が腰痛のある人とならない人に別れる原因なのでしょう。

オーストラリアで「腰痛に屈するな」という運動が1997

年に行われました。この内容は①腰痛があっても活動的な生活や仕事は続けましょう。②腰痛ではなるべく医療機関にはかからず必要な検査や治療はやめようということ。つまり腰痛は重篤な疾患ではないから恐れるなどということ。この運動は2年後素晴らしい効果があり、腰痛で仕事を休む人が、運動をしなかった地域に比べて明らかに減っていました。このことから腰痛は脊椎の疾患というより「心理的・社会的」な要素が強い病気だと考えられます。

か。筋痛症なら恐れることはありません。肩こりと同じです。暖めて、筋肉の強張りゆるめて普通の生活をしていけば治るに決まっています。このことに気付いてから半年後には、私の腰痛も特に治療することなく、仕事も休まずに消えました。走ることもスキーをすることも出来るようになりました。また何かのきっかけで腰痛が再発するかもしれませんが、恐れることはありません。不安と痛みに対する恐れは最も腰痛を悪化させる原因であることを知っているからです。

(本誌昨年12月号「心と腰痛」も参照して下さい)

確かにありました。そこで腰痛について調べてみました。日本には約1千万人の腰痛患者がいると言われています。しかし「その85%は原因がわかっていない」とNHKスペシャルでも言っていました。確かに腰痛の原因とされている疾患は腰椎ヘルニア、腰椎症(腰椎の変形)、腰椎すべり症、腰部脊柱管狭窄症など挙げられますが、このような疾患がなくても激しい腰痛の人もあり、逆

私はこう考えました。ほとんどの腰痛は骨や神経が痛むのではなく、初めはちよつとしたきっかけでもその人の心理的なストレスや日頃の無理な姿勢などの身体的なストレスが腰の筋肉を緊張させ、循環障害を起こして痛みとなる筋痛症ではない

