

かがやき

No. 63
2021年



- 各部署紹介
- 健康かんり
腰痛について



医療法人 新仁会

奈良春日病院





通所リハビリテーション



住み慣れた地域環境で、

いつまでもその人らしく元気に！

通所リハビリテーション

いつまでもその人らしく元気に生活できるように健康維持に力を入れた様々なプログラムを提供しています。

主なサービス内容

- ☆個人の身体状況に合わせた個別リハビリを行っています。
- ☆リハビリは通所リハビリ専任の理学療法士が行っています。
- ☆マシン等を利用した自主トレーニングを行うこともできます。
- ☆大きくゆったりとした浴槽で心も体もリフレッシュ！
入浴サービスの提供を行っています。
- ☆利用者様に合わせた食べやすいお食事をご用意しております。
- ☆季節に応じた色々なレクリエーションも企画しています。



一日のスケジュール

- 9：00～お迎え
- 9：50～健康チェック
- 10：00～入浴
- 12：00～昼食
- 13：30～レクリエーション
- 14：40～おやつ
- 15：00～集団体操
- 16：00～お送り



通所リハビリテーションより

当施設では、新型コロナウイルス感染防止の為、来院時の検温・手指消毒はもちろん、対面で座る時や、マスクを外す食事時など感染防止用のパーテーションを利用しております。

当施設のご利用をご希望の方は、担当ケアマネージャーにご相談ください。

腰痛について

◆腰痛を引き起こす3つの要素

- | | |
|-------|--|
| 筋骨格 | 運動や悪い姿勢で筋肉や筋膜を傷めてしまう。 |
| 内臓 | 内臓と筋肉は自律神経で繋がっていて相互に影響し合う。胃の疲れや、便秘、下痢、生理不順といった機能異常が腰痛に関連することもある。 |
| 心（感情） | 職場や家庭でのストレスを抱え続けると、痛みを和らげる働きをするセロトニンの分泌量が少なくなる。痛みに対して敏感になる。 |

◆腰への負担を軽くするポイント

- ・ 同じ姿勢を長時間続けないようにする。
- ・ 過労やストレスは避け、無理のない規則正しい生活を送る。
- ・ 腰に負担のかかる動作や不意の動作を避ける。

◆姿勢や動作のポイント

・ 座る時のポイント

深く腰掛けて背中を密着させる



・ 物を持ち上げる時のポイント

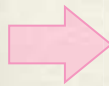
膝を床につけるか、物と体を密着させる



◆慢性腰痛を軽くする体操

・ お尻から背中にかけての筋肉を柔軟にする

片膝を両手で抱え込んで胸に近づけようとする。20秒・2セットを目安。



・ 太ももの裏の筋肉を柔軟にする

膝を伸ばしたままゆっくり脚を上げて3~5秒維持する。上げていた脚をゆっくり下ろす。2セットを目安。



交通アクセス



奈良春日病院 送迎マイクロバス
JR奈良駅東口・近鉄奈良駅より
送迎マイクロバスで約10~15分

奈良交通バスで来院される方
JR奈良駅東口・近鉄奈良駅より
約10~15分

タクシーで来院される方
JR奈良駅東口・近鉄奈良駅より
約4Km・タクシーで約10~15分

自動車で来院される方
ご来院の方は外来駐車場を
ご利用ください。

関連施設

医療法人
新仁会 **奈良春日病院**
☆ 地域医療連携室
☆ 居宅介護支援事業所

〒630-8425 奈良市鹿野園町1212-1
電話：0742-24-4771

医療法人
新仁会 **奈良春日病院
介護医療院**
(奈良春日病院内)

〒630-8425 奈良市鹿野園町1212-1
電話：0742-24-4771

訪問看護ステーションこまどり
(奈良春日病院内)

〒630-8425 奈良市鹿野園町1212-1
電話：0742-23-6599

通所リハビリテーション
(奈良春日病院内)

〒630-8425 奈良市鹿野園町1212-1
電話：0742-20-5570

春日グループホーム雪・月・花

〒630-8302 奈良市白毫寺町900-1
電話：0742-20-7227