



## 第23回福祉講演会特集 平成31年3月9日(土)開催 於:鴨居地域ケアプラザ

テーマ「腰痛の原因は? 予防するには?」

講師 横浜労災病院 整形外科、脊椎・脊髄外科 齊木文子医師

### 福祉講演会に寄せて

鴨居地域ケアプラザ 地域包括支援センター  
鳥居 美津代

先日、鴨居福祉講演会を鴨居の方々と一緒に聴かせていただきました。

当日は沢山の方が来られ、「腰痛」への関心が非常に高く、悩まれている方が多いのだと改めて感じました。齊木文子先生のお話は大変分かり易く、時間があっという間に経ってしまいました。腰痛の原因、疾患、治療、予防に至るまで、今日からすぐ生活に取り入れられる内容が盛り込まれていました。先生に教えていただいた「これだけ体操」を行って「腰痛知らず」を目指したいなと思いました。

鴨居エリアは坂の多い地域です。腰痛や膝痛が原因で外出できなくなったり、自宅内での家事や身の周りのことが大変になったとの相談も少なくありません。

最近では「未病（病気になる前に予防する）が大切だ」と言われています。

病気を予防する生活習慣を身につけ、病気になったらかかりつけ医に相談し、適切な治療を自分自身で選択できたら…。また「住み慣れた地域ですっと暮らし続けるために、健康寿命を延ばしましょう」と耳にされた方もいらっしゃると思います。健康意識の高い方はご自身で、あるいはご家族で、また友人と一緒に健康のためにさまざまな取り組みを既に実践しておられるのでは? 反面「分かっているけど中々始めるきっかけがなくて…」という方もいらっしゃるでしょう。今回の講座を聴かせていただいて、改めて「予防」や「上手に痛みとつきあう」ことの大切さと同時に難しさも感じました。

ケアプラザでは「地域の方々の健康の保持・増進」のための様々な講座を2019年度も企画中です。運動習慣のある方もない方も、これから何か始めたいと思っている方も、介護保険の相談はもちろんですが、困った時にはぜひケアプラザへお越しください。



### 鴨居福祉講演会に参加して

横浜市緑区社会福祉協議会 杉崎 雅代

会場に着いてとても参加者が多く、また、男性の参加者が多いことに驚きました。ふだんの参加者とは異なる顔ぶれなのかな…?と想像しながら、後ろの方では立ち見されている方もいて、地区の中でもとても関心の高いテーマなのだと感じました。

講演会にて、講師の齋木先生からの質問に腰痛と感じている方が、たくさんいることが分かりました。しかし、その後の話から日常的に感じる痛みであり、通院されるほどではないことと知り、私自身も含めて、腰痛は誰でも感じていることだと認識しました。腰痛の因子は、姿勢からくるものとは限らないことを知りました。出産・肥満などの体型変化や長時間の姿勢保持による因子に限ったことだけではなく、抑うつやストレスなどの心理的な因子があることを知りました。また、個人的には、対処法としてコルセットをしていけば楽になると思いこんでいました。

医療をテーマにした講演会は、専門的な単語やお話が多く、難しく聞こえてしまいがちですが、齋木先生からのお話はイラストから読み取れるものが多く、こういった痛みなのかがイメージができ理解しやすかったです。また、実際のダメージを受けている箇所がどんな状況になっているのかも分かりました。

腰痛は、高齢者に限ったことではないと感じています。デスクワークの多い人や運動不足の若い人でも、どんなに人にも起こる可能性があると思います。

地域で行われる福祉講演会で、高齢者だけではないテーマであり、幅広い人たちに伝えることができた講演会だと感じました。

参加させていただき、ありがとうございました。



## 第23回「鴨居地区福祉講演会」の感想

米山 貞夫

まずは、超満員の会場に来て、腰痛と闘う仲間が多いのに意を強くした。齊木先生のお話は、丁寧でわかり易く、腰痛の症状・原因・検査・治療について、大変役に立つ学習ができた。

私は慢性腰痛歴30年、時には椎間板ヘルニアが坐骨神経を刺激して、息もつけぬ激痛に襲われたこともあるが、神経ブロックが効いて事無きを得た。しかしながら、腰がこるような鈍痛は相変わらずで、仮にヘルニアを除去しても、他の様々な原因により、完全治療は難しいと言う。

これからは、講座で指摘された良い姿勢や、適切な運動を実践したい。また、「腰痛と上手に付き合うのが大事」と言われるように、私も開き直って、このくらいの症状なら「まっ、いいか」の心境で行くつもりである。

## 配食サービス終了のお知らせ

鴨居地区社協配食サービス 西井 保江

毎週土曜日に配達しておりました、配食サービス事業は、平成31年3月31日をもって終了致します。これまでご利用頂きました皆様、支えてくださったボランティアの皆様、お弁当業者様等、各関係団体の皆様に心より感謝申し上げます。

この10年で介護保険が浸透し、デイサービスの利用や施設への入所により利用者の数が年々減少し、またボランティアの負担も大きくなり、終了することとなりました。

お弁当の配達を楽しみに待つ利用者さんがいらしたので、スタート時から活動を続けられたボランティアさんも、最後までがんばってこられました。長い間お疲れ様でした。

配食サービスは終わってしまいますが、地域のつながりはなお続きます。また違う形で地域のお役に立てることを願っております。

## お食事会のエプロン

鴨居会館食事会とケアプラ食事会の時に着用するエプロンを、鴨居地区社協で昨年12月に新調いたしました。

機能的に優れた新品



～鴨居会館食事会～

を着けて、これからのお食事会を良い会にしようと張り切っています。



～ケアプラ食事会～

## 緑区社会福祉大会

2月26日緑公会堂で第37回緑区社会福祉大会が開催されました。第1部では地域での社会福祉活動に長いこと貢献された狩野陽二さんが表彰されました。第2部の「みどりのわ・ささえ愛プラン」のパネルディスカッションでは健康生きがいくくりアドバイザーの狩野さんがパネリストとして、ご自身の社会参加活動をお話しされました。

## 社協幹部研修会

3月17日社協の幹部で現在の福祉車両がどのようなものであるかを実際に体験して知識を深めようと山下町の「トヨタハートフルプラザ横浜」を見学しました。さまざまな車が揃っていて、身体の不自由な人にも介護する人にも安全性や操作性や快適さなどの工夫や改良が進んでいると思いました。福祉車両をご検討されている方にはお勧めの場所です。



## ～編集後記～

今年は暖冬でしたね。気づけば桜も開花して、いよいよ本格的な春の到来で、明るい気分になったような気がします。

あと1ヶ月で平成から新しい元号に変わります。全国的には災害が多かったような平成でしたが、鴨居の街はいつも明るく絆を感じられる街であり続けています。次の時代は全国的にも平和で明るく、鴨居は「今まで以上にますます明るい街」になっていくように願うとともに、微力ながらも引き続き社会福祉面で貢献できればと思います。