



# さくら診報

【地域密着型通所介護】

## ★ 桜台介護予防デイサービスセンター★

当デイサービスセンターでは毎年度2回、ご利用者様・ご家族・民生委員・区の職員・地域包括支援センター職員にお集まりいただき『運営推進会議』を開催しています。本年度も第一回目を10月20日(土)に行いましたので、ご報告いたします。



『運営推進会議』は、平成28年から始まり今年で5回目になります。毎回多くの方々にご参加いただき、ご意見・ご要望・助言をお伺いできる大変貴重な場となっています。

当日は天候にも恵まれ、参加者9名、職員6名での会議となりました。

会議の内容としては、現在のご利用状況、職員研修や防災訓練等の報告をさせて頂きました。その他、意見交換ではご利用者様、ご家族様から大変貴重なお話を聞くこともできました。今後も運営推進会議を行なって、地域の方々へ当デイサービスの活動内容を知って頂き、より地域に開かれたサービスとすることで、今以上にサービスの質を確保していければと思っております。

## 今年のクリスマスツリーには、これで決まり！！

★木のマドラーで作るクリスマスツリーの飾り物を、運動の合間の休憩時にご利用者様と一緒に作り、そして完成したら一緒に飾りたいと思っています。クリスマスツリーはデイサービス玄関前に設置したいと思っています。ぜひ、お楽しみに。



桜台介護予防デイサービスセンター  
管理者 須田 悦朗

# 神経痛予防

痛みやしびれを伴い、生活の質を著しく低下させるのが神経痛です。神経痛の大半は坐骨神経痛です。坐骨神経はおしりや太ももの筋肉の中を通り、足まで伸びています。腰をはじめ、おしりや太ももの後ろ、ふくらはぎ、すねなどに痛みやしびれ、感覚のまひがあらわれ、時には歩行障害を伴うことがあります。坐骨神経痛の大きな原因は2つあります。腰部脊柱管狭窄症と腰椎椎間板ヘルニアです。この2つの見分け方の目安は、腰を後ろにそらしたときに腰や足が痛めば腰部脊柱管狭窄症。その反対に、前かがみになると痛みが出る場合腰椎椎間板ヘルニアです。歩く姿勢は、横から見たとき背骨が自然なS字状カーブ保っているのが理想的な姿勢です。崩れると、腰椎に負担がかかり、症状の悪化につながります。また、痛みが強くなるので、腰部脊柱管狭窄症の人は腰のそらせすぎに、腰椎椎間板ヘルニアの人は猫背に注意してください。腰部椎間狭窄症の人は、正しい姿勢でも痛みが出ることもあるので、少し前かがみの姿勢になっても大丈夫です。坐骨神経痛は、軽度のうちなら体操などによって自分でも予防したり、改善したりする事が出来ます。予防や改善には、ストレッチやウォーキング、筋肉運動が効果的です。ただし、強い痛みがあったり、歩きにくいといった状態の場合のときは悪化させてしまうことがあるので、お止め下さい。これからは、寒さが厳しくなる季節、足、腰、身体が冷えてきます。ぬるめのお湯に、長めに浸かり身体の芯まで温めておやすみください。冷えも神経痛を悪化させます。

クリニック 梶 利秋

## 阿部クリニック平成30年11月外来予定表

日	曜日	午前		午後		日	曜日	午前		午後	
1	木	神崎/北田	望月	飯島		16	金	中村		中村	
2	金	中村		中村		17	土	飯島	石神		
3	土					18	日				
4	日					19	月	中村		中村	
5	月	中村		中村		20	火	細井	高橋	中村	
6	火	小島		中村	高橋	21	水	中村		中村	
7	水	中村		中村		22	木	神崎/北田	望月	飯島	
8	木	神崎/北田	望月	飯島		23	金				
9	金	中村		中村		24	土	中村	石神		
10	土	中村	須藤			25	日				
11	日					26	月	中村		中村	
12	月	中村		中村		27	火	小島	高橋	中村	高橋
13	火	小島		中村	高橋	28	水	中村		中村	
14	水	中村		中村		29	木	神崎/北田	望月	飯島	
15	木	神崎/北田	望月	飯島		30	金	中村		中村	

\*整形外科 未定 分かり次第クリニックに表示します

\*漢方外来(火) 午前又は午後

\*皮膚科(木) 午前

\*胃内視鏡検査・超音波検査(土) 午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

発行：医療法人財団 秀行会

練馬区桜台2-1-13

広報委員会