



地域包括支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口です。

# 実は怖い？ 脊柱管狭窄症

脊柱管狭窄症という病気を聞いたことがある方は多いと思います。年齢を重ねるごとに発症率は高くなり、高齢者の十人に一人は脊柱管狭窄症であるというデータもあります。高齢者にとって身近な病気である脊柱管狭窄症についてお話していきます。

## ● 脊柱管狭窄症とは

脊柱管とは背骨の中にある神経の通り道のことです。この脊柱管が狭くなり、神経が圧迫されることでしびれや痛みが生じる病気です。多いのは腰部脊柱管狭窄症です。腰痛も生じますが、主な症状は下半身のしびれ・痛みです。また歩行障害だけでなく、重症化すると排尿・排便障害を発症することもあります。

## ● 腰部脊柱管狭窄症チェック

- ① 太ももくふくらはぎ、すねにかけてしびれや痛みがある
- ② しびれや痛みはしばらく歩くと強くなり、休むと楽になる
- ③ しばらく立っているだけで、しびれたり痛くなる
- ④ 前かがみになると、しびれや痛みは楽になる

当てはまる項目はありましたか？ 脊柱管狭窄症の原因は一概には言えませんが『加齢による骨の変形』『筋力の衰え』『体のバランスの崩れ』が一因となっています。脊柱管狭窄症は進行する病気なので、年齢のせいにして放置するのは良くありません。またしびれや痛みがあるからといって、行動を制限し過ぎると

ますます身体が弱くなり、次第に介護が必要な状態になってしまいます。脊柱管狭窄症になっても元気に過ごせるよう、筋肉と可動域を改善し、痛みを抑えて歩きやすくすることが大切です。筋トレや体操などできることから始めてみてください。ただし、脊柱管狭窄症ではやってはいけない動きもあります。症状によって個人差がありますので、体を動かす際は必ず医師と相談しましょう。脊柱管狭窄症は薬や注射などの治療のほか、コルセットやマッサージで症状が軽くなる場合もあります。重症化すると手術が必要になる場合もあるので、放置せず専門の医師に診てもらいましょう。また予防のために良い姿勢を意識して過ごしましょう。

参考…『エム健康チャンネルホームページ』『腰部脊柱管狭窄症とは？』・『腰部脊柱管狭窄症ガイドライン2011』



くなどぞぞく

① 「すまん」と言いながら物を売る人はだれ？

ヒント…「お買い得ですよ」

② 貝は貝でも世話好きの貝はなに？

ヒント…余計なお世話かも…

③ 緑と平和を愛する野菜は？

ヒント…緑と平和を英語で言うとは？

新型コロナウイルスに対する感染予防の観点から、中止する場合があります。  
ご不明な際はお問合せください。 ☎042-336-5831

## 軽体操講座



4月7日(水)10:00～11:00  
5月12日(水)10:00～11:00

片町文化センター2階大広間

- ★運動習慣をつけて健康維持しましょう。
- ★座ってできる簡単な体操をしています。

## 写し書きで介護予防

4月26日(月)10:00～11:00  
5月31日(月)10:00～11:00

片町文化センター3階講堂

- ★手先を使うので認知症予防になります。
- ★筆ペンなどお持ちの方はご持参ください。

### 府中市地域包括支援センターかたまち講座案内

## 4月地域交流体操



元気一冊  
ふちゆう体操  
イメージキャラクター  
ひはピー

| 会場名      | 曜日 | 時間               | 開催予定日       |
|----------|----|------------------|-------------|
| 京所公会堂    | 月  | 14:40～           | 5・12・19・26日 |
| 片町文化センター | 火  | 10:40～           | 6・13・20・27日 |
| 宮西公会堂    | 火  | 13:30～<br>14:40～ | 6・13・20・27日 |
| 矢崎町公会堂   | 水  | 10:40～           | 7・14・21・28日 |
| 本町一丁目公会堂 | 木  | 9:30～<br>10:40～  | 1・8・15・22日  |

新年度がスタートしました。外出しやすい気候となりましたので、ぜひ地域の皆様と体操を行いましょう!(^\_^)!

座って行える『元気アップ体操』なので、誰でも参加可能ですよ!(^\_^)!

## チャレンジ頭の体操 ～こたえ～



- ① セールスマン
- ② お節介
- ③ グリーンピース



### 介護予防事業の参加について

- ①全ての事業が事前申し込み制になります。電話にてお申込みください。
- ②参加時はマスクの着用をお願いします。また自宅での検温と体調確認もお願いします。
- ③体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。

よろしくをお願いします。

府中市地域包括支援センターかたまち 介護予防事業担当一同

高齢者の方の身近な相談窓口です

**042-336-5831**

府中市地域包括支援センターかたまち

