

# 自立活動部だより No. 6

〒028-3609 岩手県紫波郡矢巾町医大通 2 丁目 1-5 TEL 019-601-2227

令和7年12月23日 (火)  
岩手県立盛岡となん支援学校  
自立活動部  
E-mail: mor-y@iwate-ed.jp

12月5日(金)、がじゅまる整体院院長の金澤勇輝さんをお招きし、腰痛予防個別相談会を実施しました。その時にいただいたアドバイスを一部抜粋してお知らせします。

※身体の状態は個別性が高いため、全員に効果があるとは限りません。あくまでもご参考程度に。

## ①ぎっくり腰の理解と初期対応

ぎっくり腰とは、筋繊維が割けて、割けた傷の中央が腫れているイメージだそうです。初期対応としてはアイシングがおすすめ。(保冷剤等で20分位冷やす。) お風呂などであたためると周囲の筋はゆるんで一時的に痛みが和らぐ気がしますが、傷の治りは遅くなってしまうそうです。

## ②首や肩、腰が痛い

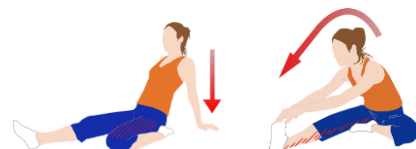
痛い場所がその痛みの原因であるということは全体の2割程度。ほとんどが違う場所が原因となり痛みを引き起こしていることが多い。

## ③骨盤のずれへの対応

座布団を敷いた椅子に座り、硬式テニスボールをお尻の下に置いて前後左右コロコロしてお尻の筋を緩めましょう。左右差がありますと言われた方は、下がっている方だけを押し上げるイメージでやりましょう。

## ④膝(腰)が痛い時への対応

太ももの筋が骨にくっついてしまっていると引き起こされることがあるそうです。太ももの前側もしくは後ろ側をストレッチしてみましょう。



## ⑤つまづきやすくなったなど感じる方へ

足底をうまく使えていない可能性があります。テレビでも見ながら、椅子に座った状態でゴルフボールを足裏に1つ置き、コロコロしてみましょう。ちょっと痛い場所で、ちょっとだけ圧をかけ痛み持ちいいを続けてみましょう。足底をうまく使えるようになるようですよ。

## ⑥肩回りをほぐしたいという方へ

万歳して頭上で両手を合わせ目の前に持ってきてみてください。どちらか短い方はありますか？短い腕の方が筋の張りが強い可能性があります。振袖辺りの二の腕をつかみ、もみもみほぐしてみてください。鎖骨の近くの筋(大胸筋)も適当にほぐすだけでもすっきりするかもしれません。

## 小中学部で 人気のトライサイクル2 紹介！

楽しみながら、下肢の可動域維持や強化・向上を目的とした大型の三輪車です。上半身は座面に、足の甲もペダルにしっかり固定されているので、足を伸ばすと、小学校低学年の力でも前に進むことができます。

### 子どもたちの声+α

Aさん:「はやい。好きに進める。大好き。」

Yさん:「楽しいし、筋トレにもなる。」

Iさん:「楽しい。またやりたい。」

Hさん:「最高！」

Kさんは自立活動室にあるトライサイクルを見つけると、手を伸ばして「あー、あー」と訴えます。担当職員は「しっかり身体が固定されているため、関節をほぐして動きがよくなっている気がする。」と言います。

\*機会があったら是非触れてみてください



