

腰は要？（腰痛・膝痛予防）

地域の草取りの後で・・・

（夏子は腰を押えながら歩く）



春子 「今日の草取りはきつかったなあ。」

夏子 「本当にだんだん体にこたえるようになってきたなあ。」

久しぶりじゃったが。元気しottaね？

春子 「ところで、夏ちゃん、久しぶりだね。どうしてた？元気だった？それにして

歩き方になつとるよ。腰でもいたかどね？

も何か変な歩き方してるね。腰でも痛いのか？」

じゃつど。

通つちよとよ。

夏子 「そうなのよ。ちよつと腰を痛めてね。整形外科に通つているのよ。」

通つてるんよ。

春子 「私も膝が痛くなつて整形外科に電気をあてに通つているの。まあ、外で立ち

なんじゃけん、

寄らんね。

話もなんだし、ちよつと家に寄つて休んでいったら？」

ほんならちよつと

もらうわ。

夏子 「ありがとう。それならちよつとお邪魔させてもらおうかな。」

春子 「お義母さん。帰りましたよ。まあまあ座つて、座つて。」

夏子 「私も去年まで、お義母さんの介護をしてて、なかなか地区の奉仕作業にも出られなかつたで、

出られなくて、迷惑かけてたから今日はつい頑張りすぎたわ。」

春子 「腰を痛めてるのに無理しちゃいけないよ。そういえば、お義母さん脳卒中だ

みottaつち聞いてottaけど、大変だつたねえ。

つたよね。家で介護してるつて聞いてたけど大変だつたでしょう。」

多かる。

夏子 「そんなことはないけどね。なにしろ介護は中腰になることが多いでしょう。」

夏子 「それで腰痛が出っじゃろっち。

夏子 「それで腰痛がでるようになったんだと思うよ。」

春子 「お互い年やつでな。無理がきかなくなったな。

春子 「お互い年も年だからね。無理がきかないっていうことだね。」

(顔を見合わせて笑う)

夏子 ようなっただけだな。

夏子 「これでもだいぶよくなっただけだな。草取りはこたえるわ。腰痛体操も教

えてもらったんだけど、ちよつとよくなったら、やめてしもう

たわ

のよね。」

春子 「じゃよね。

「そうなんだよね。私も膝の体操、教えてもらったんだけど、なかなか続け

られないな。それより、病院に行くたびに体重を減らすように言われてね。こ

れでも少しは痩せたのよ。」

夏子 「それは私も痩せないといけないって言われるよ。太ってれば、腰や膝にこた

えつでなあ

えるもんね。」

「じゃつど 動かんと太る。」

夏子 「そうなのよ。膝が痛くなったら動かないようになる。動かないと太る。太る

と膝が痛くなる・・・」

「じゃつどな。」

夏子 「悪循環だね。膝が痛くて膝をかばって歩いていたら、腰が痛くなった

り、股関節が痛くなったり・・・よく分かっているんだけどね。」

春子 「じつは、私も最近、腰が変なのよ。痛いような、だるいような・・・」

夏子 「年をとってくると体力も筋力も落ちてくるし、その上、運動不足になると

『ロコモ』街道まっしぐらという事になるわけだ。」

「ないな? なつとよね。」

春子 「ロコモ? 何それ?」

ようわからんけど

言う

夏子

「私もよくわからないのだけど、『メタボ』のことを内臓脂肪症候群って言う
やら
もらわんといかんように

でしょ。足腰や関節の障害で、介護してもらわないといけないようになるこ
言うんよ。病院のポスターやいきい

とを『ロコモ』つまり運動器症候群と言うらしい。病院のポスターに書いて
きサロンで言っとたよ。ようわからんねえ
たよ。」

春子 「へえ、物知りだね。」

夏子 「へっへっへ。いきいきサロンで勉強してるもんね。」

体でおらんといかんちゅう

春子 「要するに元気で自分の事は自分でできる体じゃないといけないって事だね。」

じゃよね。

じゃっど。

夏子

「だよね。まだまだしたい事がたくさんあるもんね。そうだよ。腰痛防止に本
取り組まんと

気で取り組まないと腰は要と言うでしょ。」

行って聞いてみ

夏子

「そういえばサロンで腰痛防止の話があるって言ってたね。行って聞いてみよ
うかね。」

うか。」

じゃっど。

春子

「そうだね。私も関係ありそうだから行ってみよう。夏ちゃんも一緒に行こう
元気でもいかんが。」

ね。ばあちゃんばかり元気でいいけないね。自分達も元気にならないと。
よか話を聞かせてもらた。

また連絡するわ。ばあちゃんのおかげでいい話を聞かせてもらった。ありが

とうね。」

