

# みくらじま 社協だより

第209号 令和7年11月25日

発行元:社会福祉法人御蔵島社会福祉協議会  
事務局:御蔵島村福祉保健センター2階  
☎ :04994-8-2508 (代表)  
☎兼 Fax:04994-8-2507 (仲里)  
携 帯(夜間・休日対応):080-6815-3476  
E-mail: [mikura-shakyo@chime.ocn.ne.jp](mailto:mikura-shakyo@chime.ocn.ne.jp)  
URL: <https://www.mikura-shakyo.com>

## 令和7年度 『歳末たすけあい運動』 の実施について

「歳末たすけあい運動」は、新しい年を迎えるこの時期に、支援を必要とする方々が地域で安心して暮らせるよう、住民の皆様のご参加とご理解のもと、さまざまな福祉活動を重点的に展開する、東京都共同募金会主催の取り組みです。

お寄せいただいた募金は、御蔵島村内にお住まいの身体障害者手帳をお持ちの方や、85歳以上の単身高齢者世帯の方へのお見舞金などとして、大切に活用させていただきます。

皆様のあたたかいご理解とご協力を、心よりお願い申し上げます。

**実施期間** 12月1日(月)～12月22日(月)

※ 本年も各所に募金箱を設置し、募金活動してまいりたいと思います。  
赤い羽根共同募金の直後ですが、何卒皆様のご協力よろしくお願い申し上げます。

★募金箱設置場所：農協、西川商店、丸一商店、ふくまる商店、学校、村役場、仲里

## 赤い羽根共同募金のご報告

7,205円

赤い羽根の募金ですが、上記の金額が集まりました。  
ご協力ありがとうございました。



## 【12月の元気教室&茶話会・リハビリ相談会】

場 所：福祉保健センター仲里

開催日：12月 9日(火) 13:15～14:30

：12月23日(火) 13:15～14:30

〈第1部〉13:15～14:00 元気教室(体操やゲーム)

〈第2部〉14:00～14:30 茶話会・リハビリ相談会

🍵 お茶だけの参加も大歓迎です。 🧡 相談だけの立ち寄りもOK!

申込不要  
誰でも参加  
OK!

※発熱・咳・倦怠感などの風邪の症状のある方はご遠慮ください。

※雨天時等、往来に不安がある場合には送迎も可能ですので、ご相談ください ☎8-2507 仲里(宮原)

## 【12月の土曜リハビリ】

開催日：12月6日(土), 12月20日(土)

時間：9:00~12:00 (1回30~40分)

場所：診療所/仲里/訪問 (要相談)



💡 平日のリハビリ (月~金 9:00~17:00) は、これまで通り実施しています。

理学療法士 宮原 (仲里 ☎8-2507) までお気軽にご連絡ください!

## デイサービスのひと時

壁面が替わりました。

「月より遠い御蔵島」という言葉をご存じですか。月へは昔、アポロが4日間で行ったそうですが、御蔵島は1か月に1回しか船がつかないことが頻繁にありました。

栈橋がなく、舢 (はしけ) という小舟で沖に停まっている本船まで行ってました。

この舢 (はしけ) 作業はとても大変で、裸の男衆が縄を持って荒れた海を泳いで本船につないだり、女衆が縄を「ヤーヤーヤー」と掛け声をかけながら引っ張ったりして舟をあげていました。

仲里の皆さんとこの舢 (はしけ) 作業の話で盛り上がりながら一緒に絵の具やテープで再現してみました。とても懐かしく昔を思い出す壁面となりました。(鈴木)



## 日本赤十字社 救急基礎講習を開催しました

11月8日、日本赤十字社による救急基礎講習を開催しました。

講師の田中真人救急指導員から、心肺蘇生法や AED の使い方など、緊急時に役立つ知識と技術を学びました。

皆さん熱心に講習に取り組んでいました。実技では、講師の指導のもと、手順を一つひとつ確認しながら練習を行いました。最後には試験があり、参加者全員が赤十字ベーシックライフサポーターの資格を取得しました。

今後も、村民の皆様にも関心を持っていただき、ご参加いただけるような機会をつくっていきたいと思っております。(江川)





## 今回は <腰痛> についてです

腰痛は、日本人の約8割が一生のうちに経験するといわれるほど、とても身近な症状です。御蔵島のように坂道が多い地域や、山・畑仕事など体を使う場面が多い環境では、腰への負担が大きくなりやすい傾向があります。今回は腰痛の種類と原因についてご紹介します。

### 【腰痛の分類】

#### ① 特異的腰痛

レントゲンやMRIなどの画像検査で、明確な異常が確認できるタイプです。

例： 腰椎椎間板ヘルニア／腰部脊柱管狭窄症／圧迫骨折 など

#### ② 非特異的腰痛

レントゲンやMRI検査をしても明らかな原因が特定できないタイプで、腰痛全体の約8割を占めるといわれています。多くの方がこちらのタイプに当てはまります。



### 【腰痛の原因】

腰痛の原因は一つではなく、「身体」「神経」「心（心理・生活）」の三つが関わる多要因性症状です。

#### ① 身体的要因（構造・機能の問題）

- 長時間の同じ姿勢による筋緊張・血流低下
- 筋力や柔軟性のアンバランス
- 椎間板や関節への繰り返しの負担
- 姿勢の崩れによる力の偏り

これらが重なると、筋肉・靭帯・関節包などに炎症や過緊張が起こり、痛みが生じます。

#### ② 神経的要因（痛みの伝わり方の変化）

痛みが長期間続くと、脊髄や脳の痛みの処理が敏感になり、「実際の損傷よりも痛みを強く感じる」状態になることがあります。

#### ③ 心理・社会的要因（ストレスや環境の影響）

ストレス・不安・睡眠不足・人間関係や仕事の負担などは、痛みを感じやすくし、回復を妨げることがあります。

### ★腰痛が慢性化しやすい流れ

1. 姿勢や動作のクセによる負担が積み重なる
2. 筋肉の緊張が強くなり、血流が悪くなる
3. 筋肉や関節に炎症や痛み物質が発生
4. 痛みを感じた脳が「危険」と判断し、筋肉をさらに緊張させる
5. この悪循環が続くことで痛みが長引く

この“負のスパイラル”により腰痛は慢性化しやすくなります。そのため姿勢・動作改善や運動療法を通して改善させる必要があります。

腰痛は、**姿勢、筋力、動作のクセ、ストレス、生活習慣**など様々な要因が重なって起こる症状です。

次回は、理学療法士目線で腰の負担を減らすための「動作の工夫」と「セルフケア」についてご紹介します。（宮原）

☆御蔵島での生活やリハビリのことをSNSで発信中！ぜひチェックしてみてください！

☆X(旧 Twitter)/Instagram：東京の離島のリハビリスタッフ@平成医療福祉グループ(ritoreha\_hmw)

note：離島の理学療法士 宮原 幸誠（東京都御蔵島 離島のリハビリ探検記）