

なでしこ通信



済生会神奈川県病院理念

「質のよい医療」「優しい医療」「信頼される医療」を提供します。

9月号



腰痛にならない生活をおくるために…。

体の中心にあたる腰は人間が生活するうえで大切な場所です。腰を悪くすることで、立ったり座ったりする日常の生活動作に困難が生じることがあります。腰痛の原因や予防を知り、腰痛になりにくい体をつくりましょう！

腰痛の原因

1. 悪い姿勢や重量物の持ち上げなど、生活動作に伴うもの。
2. 椎間板ヘルニア・変形性脊椎管狭窄症などの退行変性に伴うもの。
3. 高齢者では骨粗しょう症に伴う骨折
4. 内臓疾患や心理的要因



予防・対処法

日常の生活動作で腰に負担をかけないことが重要です。長時間の同じ姿勢や、前かがみの作業、ひざを伸ばしたままの重量物の持ち上げは控えましょう。また、ストレスや不安をためないことも心がけましょう。腰痛予防には腹筋や背筋の強化も有効です。良い姿勢を保ち、腹筋やおしりを意識して歩くことで十分に効果が得られます。しかし、無理なトレーニングや、ストレッチは、逆に腰痛を引き起こすこともあるので注意が必要です。腰痛の多くは数週間で軽快しますので、この間の活動を制限する必要はありません。痛みの軽減にコルセットを一時的に使用することも効果的です。



整形外科 河野医師

原因によっては、通常のと対処法では腰痛を悪化させてしまう場合があります。腰痛がなかなか軽減しない場合や原因がわからない時は、整形外科へご相談ください。

整形外科 初診診察時間

診察時間：月～金 8:45～11:00 紹介状不要





腰痛体操



- ① 両手を広げて寝ころぶ
- ② 片脚をもう一方の脚に交差して立てる
- ③ 立てた膝を無理のない程度にゆっくり倒す
- ④ 10～20秒止める

ポイント！痛みがひどいときは行わないようにしましょう。

			9月1日	9月2日
				・
9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
		・		
9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日
・			・	・
9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
	・		・	
9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
・	・	・		・

々

∴