

10
2018

三重病院



ニュースレター

news letter vol.230



- 01 腰痛予防

- 02 「臨床研究部からのお便り」—第10回—
通所支援事業

- 03 5病棟の生活のひとコマ④
「やまばとギャラリー」情報コーナー

- 04 Medical Safety Letter 安全便り〈10月〉
外来からのお知らせ／外来診察のご案内



腰痛予防

三重病院では、職員を対象に年に2回、腰痛予防の研修会を開催しています。
以下に内容の一部を紹介します。

腰痛とは？

病気の名前ではなく、腰からお尻の部分を中心とした痛みやハリなどの不快感といった症状の総称です。

原因は？

腰痛の原因が診察により明らかな腰痛（腫瘍、感染、骨折など）と原因が明らかではない腰痛があります。

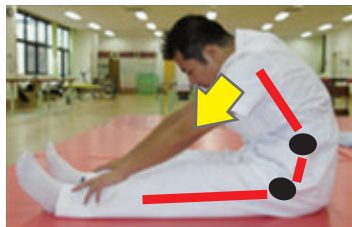
こんな時は診察を受けましょう！

安静にしても痛みが軽くない、次第に悪化する、発熱している、下肢がしびれたり力が入らない、尿漏れがするなどの症状を伴っている場合は、速やかに医師の診察を受けましょう。

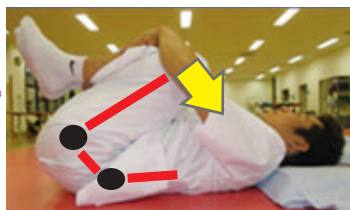
腰痛を予防しましょう

- ☆ストレッチ（反動をつけずゆっくり伸ばす）や筋力トレーニング（ゆっくり筋肉を収縮させる）で腰痛予防をしましょう！
- ☆活動を維持しましょう！
 - ・腰痛が出現した後も、痛みを許容できる範囲で生活や仕事の活動を維持しましょう。腰痛再発を防ぐためにも有効だといわれています。

全体のストレッチ



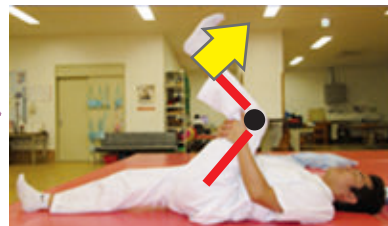
腰のストレッチ



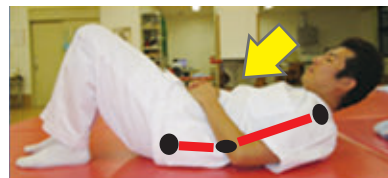
お尻のストレッチ



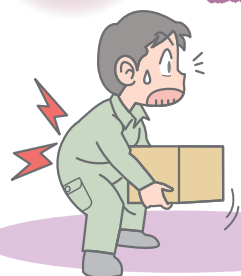
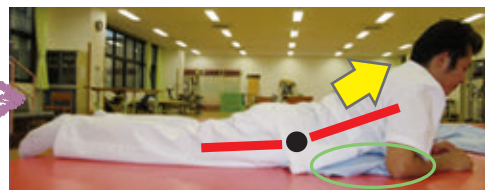
下肢のストレッチ



腹筋を鍛える



背筋を鍛える



・注意）ストレッチや筋力トレーニング、活動を維持することで、痛みが増すようであれば速やかに中止し、医師に相談して下さい。

（理学療法士長 鈴木 ちか）