

# 家庭での簡単リハビリ

## [第1回] 腰痛予防

### 1. 柔軟体操 (ストレッチ)

腰痛予防のための、また腰痛と上手に付き合うためのリハビリを紹介致します。

体が硬い(筋肉に弾力性がない)と、動作時腰椎に負担がかかり、腰痛を引き起こしやすい。

- ・体を回旋させる(ひねる)運動(図1)
- ・お尻の筋肉を伸ばす運動(図2)
- ・膝の裏の筋肉を伸ばす運動(図3)

各運動、筋肉の伸びた姿勢で20~30秒止め、6~8回繰り返す



図1



図2



図3

### 2. 筋力訓練

筋力をつけることで、関節の負担を軽くする。正しい姿勢を調整する事で、老化等による腰痛を予防する。

- ・腹筋をつける運動(図4)
- ・背筋をつける運動(図5)
- ・それらの筋を調整しながら使う運動(スクワット、中腰歩き等)

図4・図5は、息を止めずに10秒間姿勢を止めて下ろすを6~8回繰り返す

各運動時に腰の痛みや足のしびれが起こったり、それが増すようならばその運動は中止すること  
各運動、反動をつけずにゆっくりと行うこと



図4



図5

理学療法士係長 宗像 輝幸

## 救急フェア講演会



9月5日(日)、七飯消防署主催の「救急フェア」が七飯町文化センターにて行われ、その一環として当院の院長村井が講演会を行いました。

「急いで病院に行くとき。あわてなくても良いとき。」を演題に、実際の症例をもとに講演させて頂きました。

たくさんの方々にご来場頂き、関係者一同嬉しく思っております。

当院では、皆様の生活をサポートできるよう、今後ともこのような活動を続けていきたいと考えております。

事務員 杉野 友香

## 第7回 函館厚生院フェア

10月17日(日)

<受付> 12:30

<開催> 13:00 ~ 16:00

<場所> 永楽荘、高丘寮、百楽園敷地内 (函館市高丘町3-1)

### 講演

「この冬注目される呼吸器感染症」  
~インフルエンザを中心に~  
講師: 函館五稜郭病院 森 裕二 先生

無料  
送迎バス

ななえ新病院  
11:25出発・予約制

バス予約・お問い合わせ先  
函館厚生院フェア実行委員会事務局  
TEL (0138)36-5014

相談コーナー

試食コーナー

模擬店コーナー

福祉機器・  
車輛展示・体験  
コーナー

レクリエーション  
体験コーナー

施設見学会

地域の皆様の  
健康と福祉を  
サポートします。