

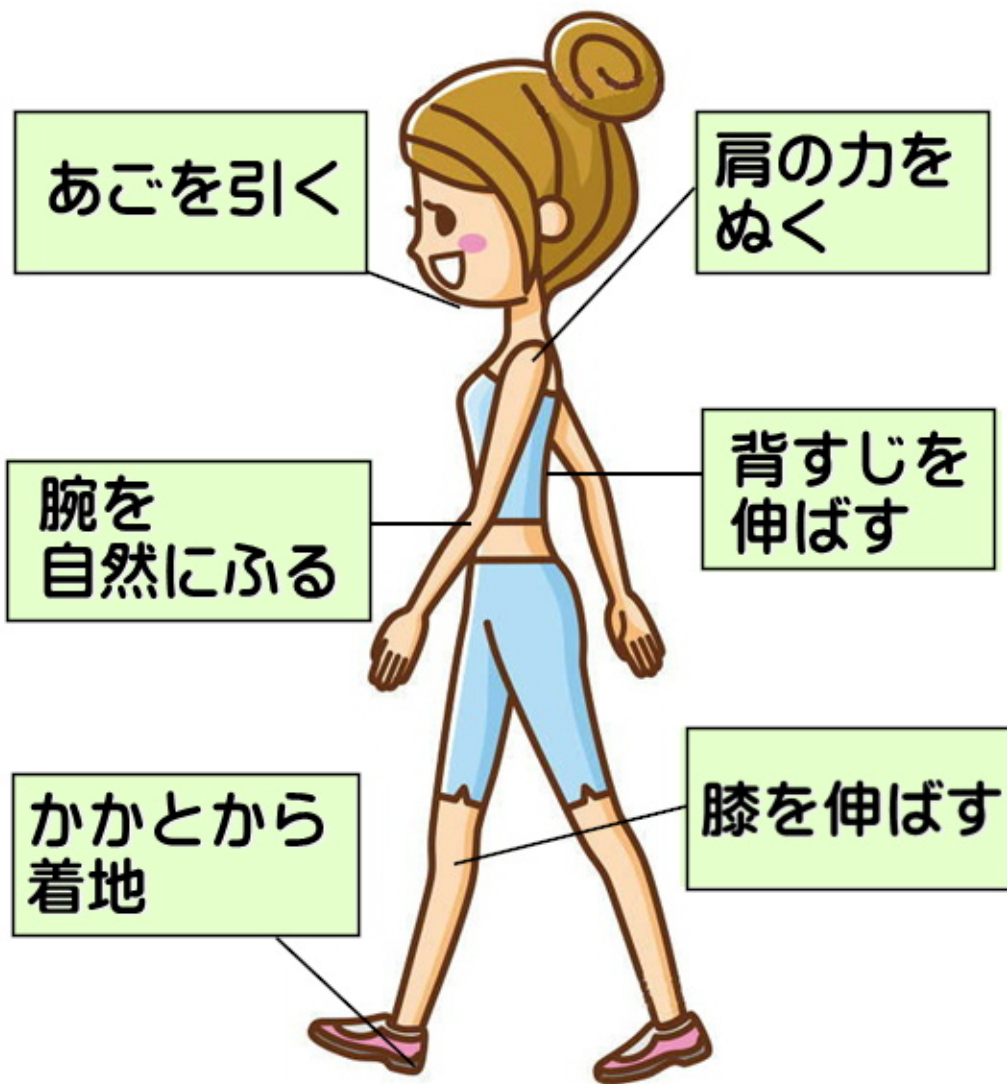
整形外科だより

4・5月号

腰痛シリーズ No.1

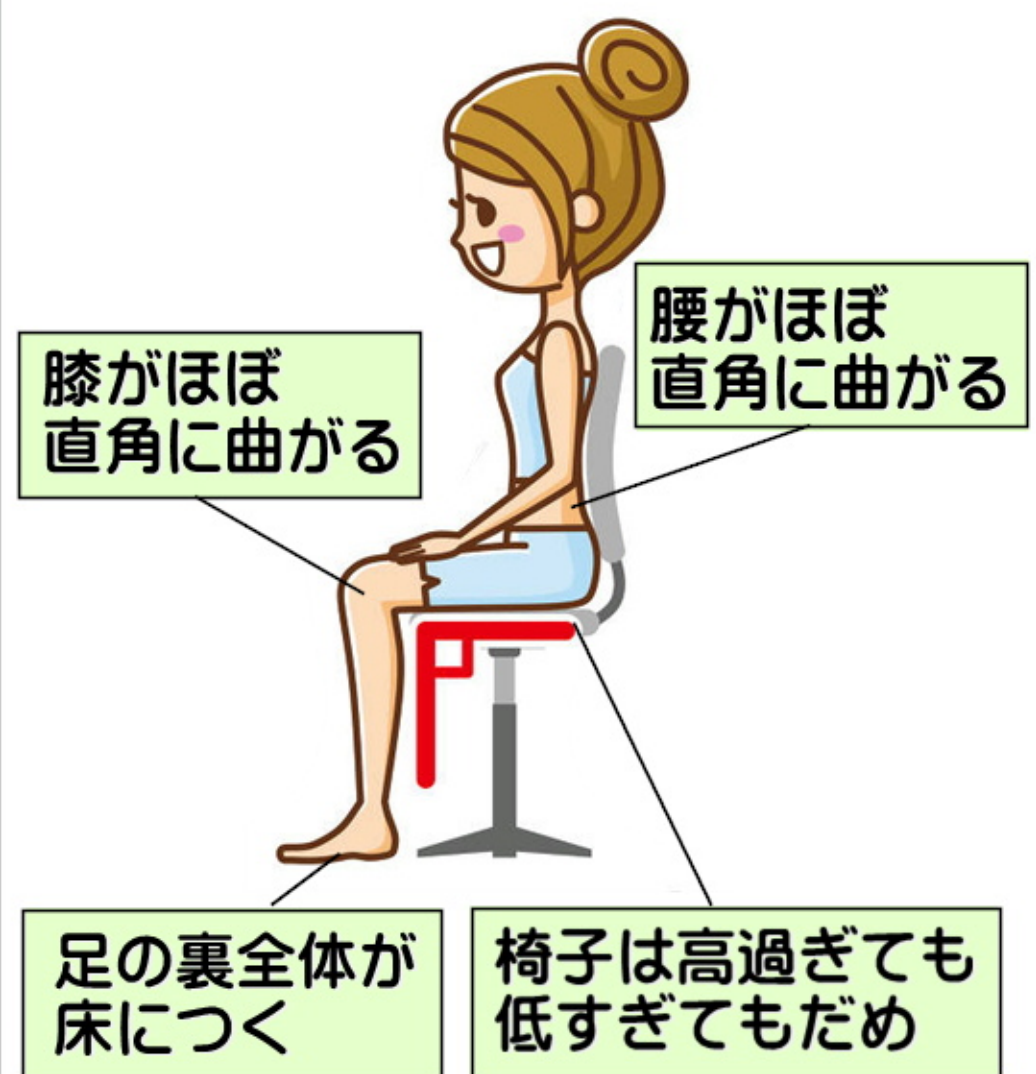
日頃から腰に負担をかけないような姿勢に心がけましょう

腰に負担をかけない歩き方



- 猫背、腹の突き出し、反らし過ぎに注意し歩行しましょう。
- かかとの高い靴を避け、疲れにくい靴を選びましょう。

正しい椅子の座り方



- 座ったまま30分が過ぎたら、一度腰の緊張をほぐしましょう。椅子から離れて歩いたり、背筋を伸ばすと良いでしょう。

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- 中藤先生は検診のため13:30~14:00まで不在です
- 中藤先生は検診のため13:15~14:45まで不在です
- 亀井先生は休診です（代診あり）