

整形外科だより

腰痛シリーズ No.3

8・9月号

日頃から腰に負担をかけないような生活に心がけましょう

体に調理台を合わせましょう

調理台に体を合わせて無理な姿勢をするのではなく、体に調理台を合わせましょう。
調理台がおへその位置にあるのがちょうどいい高さです。



入浴で腰を温めましょう

痛みをやわらげるのに効果的です。ただし、ひどく痛む時は無理して入浴する必要はありません。急性腰痛の場合はかえって悪化することもあります。



同じ姿勢を長く続けないようにしましょう！

8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		

9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

- 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
- 関先生は8/22、8/24休診です（代診あり）

