

整形外科だより



10・11月号

腰痛シリーズ No.4

日頃からの腰痛に悩んでいませんか？腰痛体操をして、腰の筋肉を鍛えるとともに柔軟性を保ちましょう。無理をせず、自分に合った体操の組合せや回数を行いましょ。また体操の前後には、体の力をぬいて、深呼吸をしリラックスした状態で行いましょう！

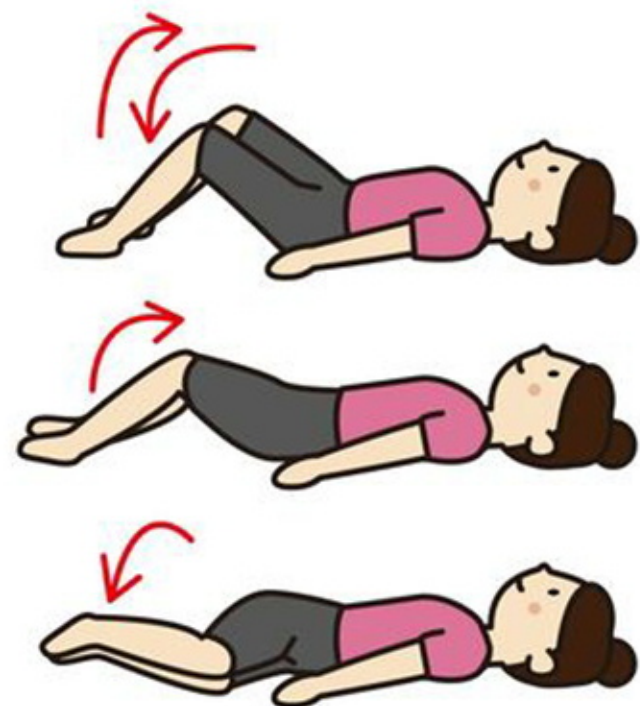
腹筋を鍛える

腕を前に伸ばし、膝に触るように肩を上げて起き上がります。お腹に力を入れて、そのまま息を止めずに5つ数えましょう。



腹斜筋のストレッチ

仰向けに寝て両手を横に広げて両膝を立てます。両足をそろえたまま、足と顔を逆方向に倒します。そのままおよそ30秒伸ばします。右左、両方やりましょう。



おしりの筋肉のストレッチ

仰向けの姿勢から、片足をゆっくり引き寄せて、気持ちがいいところでそのまま息を止めずにおよそ30秒伸ばしましょう。右左、両方やりましょう。



10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				

11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

