

# 健康講座

5

2013年

12月6日発行

発行：たたらリハビリテーション病院  
社保・共同組織委員会  
092(691)5508(八田1丁目4-66)

## ニュース

<たたらリハビリテーション病院の理念>

- 1.人としての尊厳、患者の人権を尊重し、無差別・平等の医療をすすめます。
- 2.安全・安心・信頼の医療を進めます。
- 3.地域の健康づくりに取り組み、安心して住み続けられるまちづくりをめざします。

### 「腰痛と体操」実演で体感

講師：有吉 紘一（当病院リハビリセンター）



12月6日、いきいき八田地域交流スペースにて第5回健康講座と健康チェックを参加者34人で開催しました。講話内容はリハセンタースタッフの有吉さんと小川さんによる「腰痛」についてのお話です。この学習は入院やデイケア利用者でなければ受けられないリハビリの学習・指導が受けられるとあって好評です。みなさん自己判断せずに痛みが軽いうちに受診しましょう。腰痛の原因や種類は様々です。急性の痛みは、ある程度治まるまで安静にし、医師の診察を受ける事が大切です。慢性の腰痛は、姿勢や日常の動作が深く関係しています。

今回の学習は、みなさんと一緒に体操実演で体感です。まず、現在の状態を把握した上で、



日常使わない筋肉を意識し体操を行なう事で効果を大きくします。具体的には、短時間で誰でも出来る体操、かかと上げ・スクワット・アキレス腱伸ばしなどを学びました。普段から継続して行なえば、より効果を実感し痛みから解放される日が来るかも知れません。ただし、無理は禁物です(非常に良かった。健康のため日々の生活の中で継続しやってみますという感想も聞かれました)。最後に健康チェックを行い、スタッフとの会話も弾み楽しく終了する事ができました。



次回の「健康講座」  
のお知らせです。

2月7日(金)14:00~場所：いきいき八田地域交流スペース 「歯科」内容で学習予定です。講師は、たたらリハビリテーション病院歯科スタッフが行います。みなさん、歯は健康の源といっても過言ではありません！お誘い合わせの上ご参加下さい。お待ちしております。