

健

No.1

康

講

座

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
Tel.092 (691) 5508 (八田 1 丁目 4-66)

ニュース

2018 年

4 月 7 日発行

腰・膝の痛みについて学習

講師：原田 氏（リハビリテーション技術部）

＜たたらリハビリテーション病院 品質方針理念＞

1. 人権を守る無差別・平等の医療
2. 安全・安心・信頼の医療。
3. 安心して住み続けられるまちづくり。
4. ヘルスプロモーション活動の推進

日常できる「腰・膝痛予防」ストレッチ実演。



4 月 6 日、いきいき八田の地域交流スペースにて、当院リハビリテーション技術部スタッフの原田を講師に、新年度 第 1 回健康講座を開催しました。今回、腰・膝の痛みについて日常に行えるストレッチを交えながら学習しました。今回の講座に関心をもたれた方が多く 29 人が集いました。

内容は「腰痛」に始まり、原因やどんな時に痛みを感じるか？物を運ぶ姿勢や床からの立ち上がりなど腰痛予防を学びました。次に、膝痛では、こんな症状はありませんか？の問いを確認し変形性膝関節症について学習。治療法・日常生活の注意点を学びました。



質問では、シップの温・冷の使用法やコルセットの体への影響などについて、わかりやすく説明されました。

参加者からは、腰・膝痛予防ストレッチは「参考になった」「日常生活で取り入れます」。など好評でした。

次回「健康講座」開催ご案内。

〈開催日時〉 6/2(土)14:00～

〈場所〉いきいき八田地域交流スペース

内容: 笑いヨガを予定。

※ 終了後「健康友の会たたら香椎支部総会」開催予定。時間のゆるせる方は引き続き、お付き合い願います。

参加は無料。どなたでも参加できます。

お誘い合わせの上ご来場下さい。

お待ちしております。

