

大野浦病院

外来だより

Vol.3

新しく仲間入りした
職員を紹介します

職員を紹介します

12月に大野浦病院に入職し、外来に配属となりました。網本です。

以前は広島市内の病院に勤めていましたが、今回地元の大野で働けることになりとても嬉しく思っています。

まだ慣れないことも多くご迷惑もおかけしますが、少しずつ慣れていけたらいいなと思っておりますので、気軽に声をかけてください。これからよろしく願います。

網本 千乃です!
趣味は筋トレです!!



外来看護師 網本 千乃

診療内容 (4月1日~)

		月	火	水	木	金
午前	1 診	総合内科	循環器内科	呼吸器内科 禁煙外来	総合内科 もの忘れ予防外来 (予約制)	
	2 診	院長 曾根	医師 武田	※医師 中【隔週】 医師 松本【隔週】	院長 曾根	
午後	1 診	消化器内科	循環器内科	総合内科		整形外科
		副院長 石田	医師 武田	医師 岡本		医師 戸田
	2 診	脳神経内科	整形外科 (14:30~16:30)		整形外科 (14:30~16:30)	整形外科
		医師 前谷	医師 川本		医師 川本	医師 戸田

発行者 大野浦病院
編集 外来
TEL : 0829-54-2426



外来診察は時間予約制になっております。
必ず事前に連絡をお願いします。

受付時間： 8時45分~11時45分 13時15分~16時30分

診察時間： 9時00分~12時00分 13時30分~17時00分 ※中医師が隔週水曜日診察となりました

腰痛の対処法について



リハビリテーション部
理学療法士 高本 大士

だんだん暖かくなってきたのでいき身体を動かしやすい季節になってきました。今回は身体を動かすにあたり、起こりやすい腰痛についてお話しさせていただきます。

【原因】

腰痛の多くは原因不明の腰痛であるといわれています。お腹や背中の筋力が減少すると背骨を支える力が弱くなり背骨がゆがみ、神経を圧迫して、痛みが生じる事が要因のひとつです。

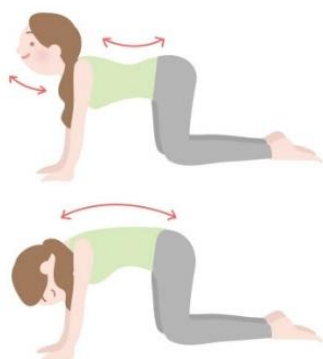
【予防】

重い荷物を持ち上げる場合は、腰に負荷がかからないよう、膝を曲げた姿勢で、足の力を意識して持ち上げることがポイントです。

【体操】

隙間時間を利用して日々のケアを行うのも腰痛予防に良いです。方法は下の図の様に四つ這いになり、身体を反る、曲げるをゆっくり5回程度繰り返して行います。その際痛みのない範囲で大きく動かしていくことがポイントです。

腰痛の種類は人それぞれなので一人一人にあったリハビリも大切です。腰痛や他の部位の痛みでも悩んでいる方は一度病院へ受診して頂き一緒に解決していきましょう。



× ひざを曲げずに持ち上げる
○ 腰とひざで持ち上げる

