

KMC医学講演会

第1回「腰痛」

平成21年6月13日(土)

於：坂崎診療所Cフロア

腰痛に悩んでおられる多くの会員様のお声を
受けて、「腰痛」の原因と対処法を知り、
痛みを緩和するための講演会を行いました。



たちいり整形外科
院長 立入克敏先生



～立入先生の講演より～

ひとことで腰痛と言ってもその原因は人によって様々です。腰痛をきたす病気は内臓や神経の病気もありますが、多いのは背骨の病気による腰痛です。

背骨は体重をバランスよく支えるためにゆるやかなS字カーブを描いています。正しい姿勢でいる場合には腰痛は起きにくいですが、姿勢が悪くなると腰に負担がかかり、腰痛が起きやすくなります。

腰痛の予防と改善には姿勢が非常に大切です。腰痛に悩む人でも腰が痛まない姿勢もあります。立つ・座る・寝るといった日常動作から腰に負担をかけないように気をつけましょう。また、腰に負担のかからない水中運動やウォーキングといった運動も有効です。

◆ 予防・改善に効く腰痛体操



たちいり整形外科 理学療法士 西尾大地先生

バランスの取れた良い姿勢を作るための体操を
西尾先生にご紹介して頂きました。

筋肉が緊張している部分を伸ばし、緩んでいる
部分を鍛えることがポイントです。

※ 腰痛体操は自己流で行うと、かえって腰の
負担になることがあります。詳細な方法に
ついてはジムスタッフまでお尋ねください。

＜ジム連動企画＞

- ・腰椎MRIと医師の診断による腰痛タイプ診断
 - ・姿勢タイプ診断とカウンセリング
 - ・毎回運動後、インストラクターによる腰のマッサージ&ストレッチ補助
 - ・腰痛改善エクササイズ
- (腰痛タイプに合わせて完全個別指導)

腰痛
スッキリ! 姿勢改善企画

7月末まで受付中 会員 35,000円(8回分回数券付)