

- 初診外来受付時間…… [7:45～11:00]
自動受付機は、6:30からご利用いただけます。
- 自動精算機稼働時間… [7:00～20:00]
- 駐車場巡回バス……… [8:30～14:00]

面会制限の お知らせ

感染防止のため、
面会（お見舞い）はできません。

感染症予防対策へのご協力をお願い

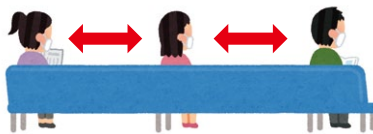
- 発熱、せき・息切れ、下痢、嘔吐、のどの痛み、強いだるさ（倦怠感）などの症状のある方は、受付にその旨お申し出ください。



- 院内では手洗いと可能な限りマスクの着用をお願いします。



- 待合では、なるべく間隔をあけてお座りください。また隣人との会話はお控えください。



旭中央病院公式サイトWEBアンケートご協力をお願い

公式サイト品質向上のため、当院をご利用のみなさまへWEBアンケートを実施しておりますのでご協力ください。

回答いただく内容は、すべて統計的に処理し、調査の目的以外に使用することはありません。

- 所要時間3分程度 設問数12問程度
- PC、スマートフォンなどからアクセスいただけます。
- Googleフォームを利用しています。(Googleアカウントへのログインが必要です。)



旭中央病院 アンケート

検索

この件についてのお問合せ先

地方独立行政法人 総合病院 国保旭中央病院
公式サイト事務局 広報患者相談課 ☎0479-63-8111 (代)

基本理念

すべては患者さんのために

私たちは地域の皆さまの健康を守るために、常に研鑽に努め、医学的にも経済的にも社会的にも適正な模範的医療を提供します。

地方独立行政法人
総合病院 国保旭中央病院



1日たった3分で 誰でもできる腰痛予防

家庭で役立つ
健康
豆知識

みなさんも一度は腰痛になった経験がありませんか？特に今はテレワークなどで余計に腰痛がひどくなったという人もいます。

日本国民の**80%**が、一生に1度は「腰の痛み」を経験します。男性では最も多く、女性では2番目に多い訴えです。厚生労働省によると腰痛を有する人は**全国3000万人**に達すると言われていています。実に**3人に1人が腰痛持ち**と推計されています。なぜこんなに多くの方が腰痛に悩まされているのでしょうか？腰痛も風邪などと同じようにしっかりと勉強しておけば予防や改善が可能な病気です。そこで、今回腰痛に関する知識を十分に理解していただき腰痛で悩む方が少しでも少なくなって頂ければと思っています。

今回は自宅で簡単にできる腰痛体操や日常生活での工夫をご紹介します。



腰痛でわかっていること

- レントゲンなどの画像と腰痛の関係は**乏しい**
- 腰痛経験者の**47%**は**明らかな問題が見当たらない**
- 腰痛がある＝**原因があるとは限らない**

腰痛体操

①ストレッチ

腰痛の原因となる筋肉のかたさを取る

椅子に座ったまま片脚を伸ばし30秒程、筋肉を伸ばす
(交互に)30秒×2セット



椅子に座ったまま足首を抱え膝を曲げ、30秒程筋肉を伸ばす
(交互)30秒×2セット



②筋カトレーニング

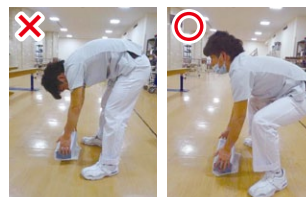
天然のコルセットである**腹横筋**を鍛える(1分)

仰向けに寝たまま、手をお腹に当てて、鼻からゆっくり息をすって、お腹をふくらまします。それから口をすぼめながら膨らんだお腹をへこますように息を吐いていきます。吸う時間の**2倍～3倍**かけて息を吐きます。



日常生活での工夫

③床の物などを拾う際は中腰にならないようになるべく**足の力**を使い、物を拾いましょう。



④寝る際は横向きで抱き枕を**抱えるような姿勢**、仰向けの場合は**足を高く**すると腰が楽になります。

