

# 健康体操

## 腰痛改善エクササイズ②

痛みは身体の機能によるものに加え、本人の気持ちにより影響を受けるとわれています。

### 痛みを減少させる要因

- 鎮静剤
- 人とのふれあい
- 睡眠
- 緊張感の緩和
- 理解
- 不安の減退

### 痛みを増強させる要因

- 不快感
- 不安
- 不眠
- 恐怖
- 疲労
- 抑うつ

背中やお尻が硬いと姿勢が悪くなりやすく、腰痛の原因となります。今回は腰痛の予防・軽減として、寝ながらできる腰やお尻のストレッチを紹介します。

### ☆腰やお尻(殿筋)のストレッチ



#### 【方法】

- ①息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにします。
- ②そのまま20秒間とめます。この時、お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにします。
- ③次にもう片方の足を同じようにします。

※ストレッチ中に腰痛が増強したり、痺れが出てしまう場合は行わないでください。心配な方は主治医にご相談のうえで行ってください。

## お知らせ information

### 小児科アレルギー専門外来 開始のお知らせ

#### ◆アレルギー専門外来◆

開始月 2021年4月より

診療日 第3土曜日 完全予約制

※詳しくは小児科外来までお問い合わせください。

### 面会制限中

面会の際は、以下のご協力をお願いいたします。

### 事前予約制

※事前に当該病棟までご連絡ください。

- ①原則 週1回
- ②15分以内
- ③2人以下

※来院の際は、マスクの着用と手指消毒のご協力をお願いいたします。

### 予約変更対応時間拡大の お知らせ

2021年4月1日より下記の時間帯に変更しております。

電話対応時間 (問い合わせ・変更)

変更前 15:00 ~ 16:00

変更後 14:00 ~ 16:00

# Numazu せいらい通信

## 2021年度 新入職員オリエンテーション開催 新しい仲間が増えました!!



### ■新任医師紹介

小児科・整形外科・形成外科

### ■健康体操

リハビリテーション課  
おすすめ「腰痛改善エクササイズ②」

### ■お知らせ

駐車場有料化  
小児科アレルギー専門外来開始  
面会制限  
予約変更対応時間拡大

### ■外来担当医一覧表

※写真撮影時のみ  
集合しております。



TEL.055-952-1000  
FAX.055-952-1001  
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6  
http://www.seirei.or.jp/numazu-hp/



## 新任医師紹介

2021年4月より就任いたしました。よろしくお願いいたします。

### 小児科

#### ●渥美 亮祐 (あつみ りょうすけ)

専門：小児科一般  
趣味：スキー・筋トレ・ドライブ・音楽鑑賞  
好物：お魚・ラーメン  
一言：早く慣れて、皆様のお役に立てるよう頑張ります。



#### ●伊藤 あかね (いとう あかね)

専門：小児科一般  
趣味：音楽鑑賞  
好物：魚介類  
一言：どうぞよろしくお願いいたします。



### 整形外科

#### ●西田 甫 (にしだ はじめ)

専門：整形外科一般  
趣味：釣り・ゴルフ  
好物：カレー以外  
一言：わかりやすい説明を心がけて診療させていただきます。



### 形成外科

#### ●加藤 貴秀 (かとう たかひで)

専門：形成外科一般  
趣味：筋トレ・韓国ドラマ  
好物：焼肉  
一言：よろしくお願いいたします。

