

代々木病院の理念

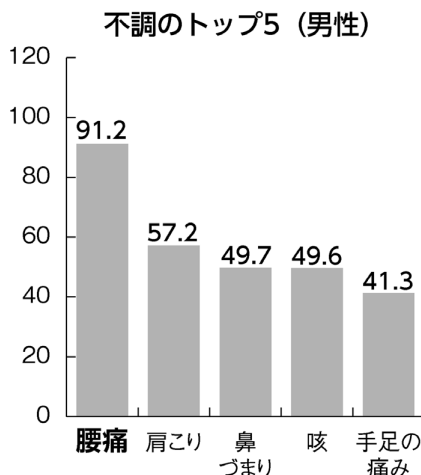
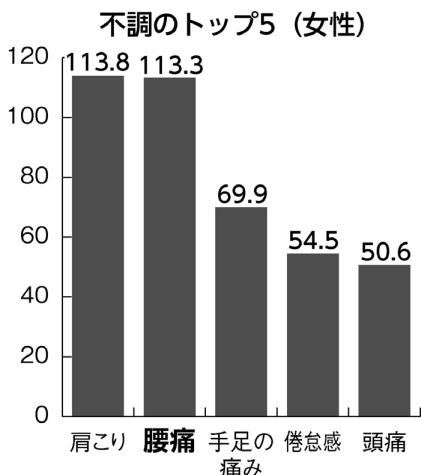
ヒューマニズムにもとづく医療・介護の実践

くらしと健康

No. 678 2024年 4月号 1部60円 友の会会員は会費に含まれています 発行 東京勤労者医療会代々木病院 院長 河邊 博正 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7 TEL 03(3404)7661 http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogi

腰痛は5人に1人が抱える国民病 ~腰痛と上手につきあうために

腰痛は5人に1人が抱える国民病



厚生労働省2019年「国民生活基礎調査」の「性別にみた有訴者率の上位5症状」をもとに作成



リハビリ部のみなさん。一番右が川嶋リハビリ部長

4月から「腰痛予防体操」始めます

代々木病院 リハビリテーション部長 川嶋晃輔(理学療法士)

「生涯のうち一度は腰痛を経験する」そうで国民病とも言われており...

生涯のうち一度は腰痛を経験する... 『これまでに腰痛を経験されたことはありますか?』

この問いに自信をもつ

この問いに自信をもつ

腰痛予防体操を体験

この度、代々木病院リハビリテーション部では4月と5月に地域の方々へ向けた腰痛予防体操を企画しております...

運動は継続すればするほど、効果を実感しやすくなってきます。一人より二人、二人より三人とお仲間の方が多いとやる気が継続するという研究報告もあります...

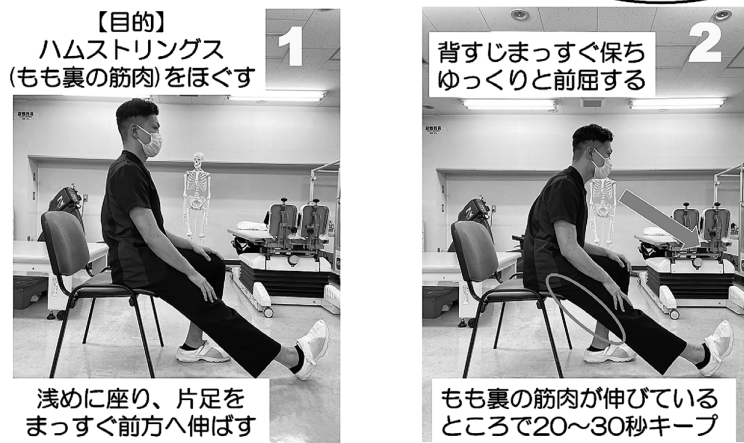
腰痛予防体操のお知らせ

4月13日(土)14時~15時 5月11日(土)14時~15時 【場所】代々木病院東館3階 多目的ルーム 【予約制】15名まで(先着順) 理学療法士が、腰痛に関わる筋肉、引き起こす要因、予防のチェックのポイントについて、お話しします...

ハムストリングス

ハムストリングスとは、人間のお尻から膝裏にかけての長い筋肉です。ハムストリングスが硬くて伸びないと骨盤が前傾しにくくなり、背骨に大きく負担がかかってしまい腰痛の原因となります...

【ハムストリングスストレッチ】



浅めに座り、片足をまっすぐ前方へ伸ばす

もも裏の筋肉が伸びているところで20~30秒キープ

千駄の萱

新年度が始まる。国際情勢も日本の政治も混沌としたままであるが、新しいスタートは切られた。ウクライナやガザの情勢が好転するスタートとなって欲しいが、これはまだまだ先が見えそうに無く、多くの人が亡くなり続けている▼国内では自民党派閥の裏金問題が大きな広がりを見せ、次々に出てくる疑惑に政権与党が大荒れとなった。こういった「政治と金」の問題は何十年も続いており、事あるごとに「改革」が叫ばれてメスが入られているが、いつの間にか元に戻っている事の繰り返しだ▼自民党の派閥も1994年に下野した際、改革が必要だと各派閥が解散式まで行ってアピールした。しかしほどなく「自社さ連合政権」誕生と共に政策勉強会という姿を借りて復活し、何年もたたない内にはっきり「派閥」を名乗るようになった。これは今回も同じになるだろう。派閥を作るのは政策検討ではなく、自民党内の権力闘争で数の力を確保するためだからだ。そのために金が必要であり、裏金の作り方を熱心に検討するわけだ。国民不在も甚だしい。変える手段は選挙しかない。(ひ)