

まつくり院長通信

4月21日にまつくり公開講座を行いました。
その模様をお知らせします！

今週の花・言・葉

アマリリス(白花)

「誇り」

シンビジウム(黄色花・葉)

「高貴な美人」

スターチス(紫花)

「しとやか」



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

★慢性腰痛には安静より運動！腰痛の新常識 日本赤十字社医療センター久野木順一・脊椎外科部長

◆安静が有効とは限らない！

痛みに配慮しながら可能な範囲で動くことが、ベッド上の安静よりも痛みを軽減し機能を回復させる効果が見込めるそうです。鎮痛剤などである程度痛みを抑えて、少しは動かせる体をつくるのが大切です！

◆ストレスも関与！

慢性腰痛を防ぐには「良い姿勢」「適度な運動」「楽しい仕事」「バランスのとれた食事」の4つがあげられます。心に不満を抱えていると痛みの慢性化につながるの、「忙しくても楽しく思えるような工夫を」をすることが大切だそうです。

*院長よりコメント

厚生労働省研究班の最新調査によると、高齢者だけでなく 40～50 代も約 4 割が腰痛を訴えているそうです。
若いうちから運動療法などに取り組んだ方がよいですね！最初は簡単なストレッチから始めましょう！
まつくりの理学療法士による指導がおすすめです (^_^)