

呼吸に合わせて、リラックスし体の関節をゆっくり大きく動かす

❀ぷちヨガ❀始めました。ご希望のかたは受付までお願いします。



## 今週の花言葉

松かさ

不老長寿

白樺

あなたをお待ちします

カーネーション

無垢で深い愛

## 松田院長からあなたへ 耳より情報!

### ◆コアトレーニングが腰痛を改善する効果は？

—ランダム化比較試験により検証— **Clinical rehabilitation**

多くの方が抱える腰痛。腰痛を軽減するために様々な治療が試みられていますが、その治療は未だ確立されていません。今回、原因が明らかではない慢性腰痛の患者に対し、**コアトレーニング**の効果を調べる研究が行われたので紹介します。

### ◆腰痛患者に対し、コアトレーニングの効果を検証

コアトレーニングとは、体の中心部、いわゆる**体幹を鍛えるトレーニング**です。今回コアトレーニングを使って、腰痛患者に対するコアトレーニングの効果を調べました。対象は、慢性腰痛患者 40 人。対象者をランダムに 2 つのグループに分け、一方のグループのみに、コアトレーニング（仰向けでお腹をへこませながら、つま先をあげる運動）を行い、両グループとも、理学療法を週 3 回、8 週行い、運動機能、痛み、体幹筋に対する効果を調べました。

### ◆コアトレーニングに効果あり

8 週にわたるコアトレーニングが、運動機能、痛み、体幹筋力を統計学的に有意に改善したことを示しました。研究グループは、「コアトレーニングを行うことで、慢性腰痛患者の身体障害、痛み、体幹安定性の面で、利点を増大させることの臨床的根拠を示している」と述べています。

### ★院長よりメッセージ

腰痛に対する新たなトレーニング法として期待出来ますね。当院でも行います！！



医事課からあなたへ…



早いもので今年も残すところあとわずかとなりました。皆さんにとって今年はどんな年だったでしょうか…？新しい年もまた、良い年にしたいですね！

### 年末年始、休診のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
12/4 休診	5	6	7 休診	8	9	10
11 休診	12	13	14 休診	15	16	17 午後休診
18 休診	19	20	21 休診	22	23 休診	24
25 休診	26	27	28 休診	29	30 休診	31 休診
1/1 休診	2 休診	3 休診	4 休診	5	6	7
8 休診	9 休診					

### 肺炎球菌予防接種のお知らせ

熊谷市では、肺炎球菌予防接種が定期予防接種になっております。肺炎で重篤になる方の95%以上が65歳以上の方です。定期予防接種は病気を未然に防ぐ効果があります。対象者の方は自己負担2,000円で接種することができます

対象者は、年度中に65歳とされる方ですが、平成30年度までの間に限り、順次70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の年齢にされる方も対象となります。

また、60歳から65歳未満の方でも、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能のいずれかに身体障害者手帳1級相当の障害がある方も対象となる場合がありますので、接種医にご相談ください。