



おおさかしゃかい いりょう び そくびょういん
大阪社会医療センター附属病院
 〒557-0004大阪府西成区萩之茶屋1丁目11番6号 Tel06-6649-0321 (代表)
 医療福祉相談係 Tel06-6649-0325 (直通)



腰痛体操について

『腰痛との向き合い方』

ぎっくり腰など、腰痛の初期は安静が必要と言われています。

しかし、痛みの再発を恐れるあまり必要以上に安静をとることも腰痛を長引かせてしまう要因となることがあります。

⇒痛みが引いてきたら、徐々にストレッチやウォーキングなどの運動を取り入れると腰痛再発予防に効果的であると言われています。

・ウォーキング

1日15分? 20分 少し息が上がる程度で行いましょう。

・ストレッチ&体操

右図のような腰のストレッチや脚のストレッチが効果的です。

NHK放送の「みんなの体操」なども継続しやすい体操です。

※これらの体操は、誰にでも効果を示すものではありません。

痛みや痺れが出現する場合は、直ちに中止してください。

腰痛セルフチェック

曲げたときに痛みか、伸ばしたときに痛みかチェックしましょう



マッペンジーエクササイズ 腰痛より参照

腰を曲げて痛い場合 → 腰を伸ばす運動
 腰を伸ばして痛い場合 → 腰を曲げる運動



西成市民館貸館利用のご案内

ご利用日の2ヶ月前の一日から申し込みができます。

申し込みはご来館のうえ、市民館2階 事務室にお越しく下さい。〈受付時間 9:00~17:00〉

かないきんえん いんしょくきんし
館内禁煙、飲食禁止

	ひる ぶ 昼の部 (9:00~16:30)	よる ぶ 夜の部 (17:00~21:00)	ぜんじつ 全日 (9:00~21:00)
こうどう 講堂 (91.8㎡) 80名	1,200円	1,500円	2,400円
しゅうかいしつ 集会室A (23.5㎡) 20名	600円	750円	1,000円
しゅうかいしつ 集会室B (14.2㎡) 10名	300円	400円	600円

【空調設備利用料】1台 (1時間/200円)

【有料備品】マイクセット (300円)、卓球セット (500円)、プロジェクター (500円)、スクリーン (200円)