

OH!NO!

腰の痛み予防は  
**腰痛体操**で!

=毎日の腰痛体操で腰をケアすれば、  
腰痛の軽減にも予防にも効果的です=

PTさんの体操講座 (PT=理学療法士)

今回の講師

理学療法士  
**元吉 明** Akira Motoyosi

腰痛予防には日常生活の姿勢が最も大切です。前かがみ姿勢(中腰)は長くとらないように注意しましょう。この広報誌が出る頃には私は退職して病院にはいませんが、安芸は私の第二の故郷です。何かお役に立てることがありましたら、ぜひお声掛けください。

▶ステップ1 体幹、下肢の筋肉を柔軟にする体操

Check!

10秒間×2回

仰向けに寝た状態になり、両手で膝を抱え込み背中を丸くします。背筋を柔軟にし、腰椎前湾を減らします。

10秒間×2回(左右)

片方の足を伸ばして床につけるようにします。左右交互に行います。伸ばした方の足の付け根(腸腰筋)を柔軟にします。

Check!

▶ステップ2 腹筋の力を強くする体操

5秒間×3回

両手をお腹の上当て、頭を持ち上げながらへそをのぞきこむようにします。同時にお尻を少し浮かせるようにします。

Check!

▶ステップ3 日常生活のポイント  
—重い物を持ち上げる時—

良いポイント!!

ひざを曲げて腰を下ろし、足の力で持ちあげています。

[良い持ち上げ方]

[悪い持ち上げ方]

ひざが伸びて背中を使った持ち上げ方になってしまっています。

ここでの腰痛体操は一般的な体操です。腰痛の種類によっては逆効果になる場合もありますので、実施後に痛みが出たり、痛みが増すようであれば速やかに中止し、医師にご相談ください。

モデル(理学療法士 福島)

副院長 (精神科)

**山内 祥豪**

やまうち・よしだけ●平成10年卒業●専門領域は精神科。日本精神神経学会専門医・精神保健指定医。※県民の皆様への精神保健の向上に努めます。

院長 (外科)

**前田 博教**

まえだ・ひろのり●平成元年卒業●専門領域は消化器一般外科・乳腺外科。日本外科学会認定医・専門医。●平成24年4月に県立あき総合病院院長に就任。

各診療科  
医師紹介

県立あき総合病院では、県民の皆様が安心して医療を受けられるよう、診療体制の強化に取り組んでいます。その中核となるドクター陣をご紹介します。

※院長/副院長以外50音順で掲載

泌尿器科

**田村 賢司**

たむら・けんじ●泌尿器科医長●平成9年卒業●専門領域は泌尿器科。泌尿器科専門医・臨床遺伝専門医・泌尿器科指導医。お気軽にご相談ください。

消化器内科

**大崎 純子**

おおさき・じゅんこ●消化器内科部長●平成元年卒業●専門領域は消化器内科。日本内科学会認定専門医・日本消化器内視鏡学会専門医・日本消化器病学会消化器病専門医。

循環器内科

**秋澤 雅史**

あきさわ・まさふみ●循環器内科部長●昭和60年卒業●専門領域は循環器内科。日本循環器学会認定専門医・日本内科学会総合内科専門医・ICLSディレクター・高血圧学会指導医。

精神科

**土居 江里奈**

どい・えりな●精神科副医長●平成18年卒業●専門領域は精神科一般。※患者さん自身の力を大切にしながら共に歩んでいけるような診療を目指しています。

産婦人科

**岡田 眞尚**

おかだ・まさたか●産婦人科部長●昭和60年卒業●専門領域は産婦人科。母体保護法指定医・日本産科婦人科学会専門医。※当院では母乳外来・マタニティヨガなどを実施しています。

消化器内科

**石原 剛**

いしはら・つよし●消化器内科医長●平成10年卒業●専門領域は消化器内科。

外科

**直木 一郎**

なおき・いちろう●外科医長●平成3年卒業●専門領域は一般外科(乳腺甲状腺)・消化器外科・内視鏡外科。日本外科学会認定医・日本消化器外科学会認定医。

内科

**川田 光顯**

かわだ・みつあき●内科部長●昭和50年卒業●専門領域は神経内科。日本神経内科学会認定医。

整形外科

**今里 滋宏**

いまざと・しげひろ●整形外科医長●平成5年卒業●専門領域は整形外科全般。日本整形外科学会専門医。※リウマチ科・リハビリテーション科は整形外科医が担当しています。