

参加
無料

先着 50 名

国際医療福祉大学熱海病院 第 96 回 健康講座

健康に役立つ情報を地域の皆様にお伝えします



腰痛 ~予防と リハビリテーション~

参加された方の

- ①体幹筋力
- ②股関節の柔軟性
- ③立っているときの姿勢

について身体計測を行います
動きやすい服装でご参加ください

年齢に関係なく悩まされる「腰痛」。腰痛症の原因について、特定の原因を突き止められないこともよくあります。筋肉や靭帯の損傷、捻挫、圧迫骨折、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症など、腰痛を引き起こす病気は、さまざまです。

講演では、整形外科の医師から、腰痛を訴える患者様に行う検査・治療・診察の内容について、理学療法士からは、生活上の注意点についてをリハビリテーションの視点からお話いたします。そして、ご自身の身体状況を理解いただいた後、腰痛の悪化防止や腰痛を予防するための運動を皆さんと一っしょに行います。



副院長／整形外科部長
国際医療福祉大学 病院教授
うえずぎ まさあき
上杉 昌章 医師

横浜市立大学卒、医学博士

前小田原市立病院整形外科部長、元横浜市立大学附属市民総合医療センター整形外科講師

日本脊椎脊髄病学会指導医、日本整形外科学会認定整形外科専門医、日本骨粗鬆症学会認定医 ほか

専門医としての意見をお伝えしながら、生活スタイルやご希望も考慮し、地域に根差した医療を心がけています。熱海・伊東地域の皆様の健康に少しでも尽力できれば幸いです。

日時：2024 年 **3** 月 **14** 日 **木**
14:00 ~ 15:15 (13:00 開場)

場所：国際医療福祉大学熱海病院
地下 1 階大会議室

●プログラム●

整形外科 上杉昌章医師による講演	14:00~14:15	15分
理学療法士 木梨貴弘職員による講演	14:15~14:30	15分
質疑応答	14:30~14:35	5分
リハビリテーション部による身体計測	14:35~15:05	30分
リハビリテーション部による健康体操	15:05~15:15	10分

- 完全予約制です。
- 病院内では、マスクの着用および、手指消毒にご協力をお願いいたします。
- 当日朝、体温測定・健康チェックを行ってください。発熱・咳、風邪の症状がある場合は、参加をご遠慮いただいております。

●お申し込み方法●

- ① 当院ホームページ・二次元コードから→
- ② 3階 総合受付にて直接
- ③ お電話から (0557-81-9171)

受付時間 月~土曜日 10:00 ~ 17:00 (祝日は除く)



JR 熱海駅より徒歩 8 分

※熱海駅から無料送迎バスを運行しています (20 分毎)。



国際医療福祉大学熱海病院

〒413-0012 静岡県熱海市東海岸町13-1
TEL: 0557-81-9171 FAX: 0557-83-6632
URL: <https://atami.iuhw.ac.jp/>