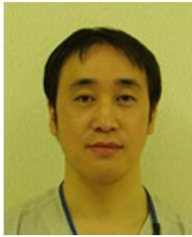


ちょっと知ってね！総合病院

～私たちの知識がお役に立てれば嬉しいです！～

【人は一生に一度は腰痛を経験する!?】



理学療法士
おがわはらみほる
小河原 実

腰痛とは腰に生じた炎症が痛みを起こしている状態のことで、日本人の8割が一生に一度は経験すると言われています。

腰痛の原因は、骨折や感染症、がんや変性疾患などはっきりしているものは約15%で、残りの85%ははっきりしない腰痛です。また原因の多くは、普段の姿勢の問題や身体の柔軟性や筋力の低下であり、そのため

- ①姿勢を良くすること
- ②ストレッチ運動で柔軟性を良くすること
- ③運動で筋力をつけること

の3つで痛みを改善できる場合があります。

最近「安静」ではなく「動いて治す」のが主流です。

出前説明会では「腰痛」に対する講義も受付しています。

希望される方はお気軽にご連絡ください。

【問い合わせ先】八雲総合病院医事課 ☎0137-63-2185

子育て支援センターからお知らせ

6月の『ホットサロン』を開きます

- 学校へ行きたくない…
 - 学校へ行っても休みがち…
 - 進路のことが心配…
 - 他の子とうまくなじめない…など
- 一人で悩まず、みんなで話して情報交換しましょう。聞くだけ、参加するだけでもOKです。

【日時】6月21日(金) 午後1時30分～3時30分

【場所】子育て支援センター

【対象】保護者・支援者など

【申込期限】6月20日(木)

あそびの広場③ 赤ちゃんといっしょ!

【内容】お子さんと一緒に手遊びやおもちゃ遊び

を楽しんだり、ママ同士のおしゃべりを楽しみましょう。

【対象】1歳未満のお子さんと保護者の皆さん。

【日時】6月27日(木) 午前10時～11時30分

【場所】子育て支援センター

【定員】15組 【申込期限】6月25日(火)

なかよし広場 inおとしべ 楽しい遊びがいっぱい!

【内容】うちわ製作をしたり、ママ同士のおしゃべりを楽しみませんか?おもちゃも沢山用意して、お待ちしております。

【対象】入園前のお子さんと保護者の皆さん。子どもの遊びに関心のある方。

【日時】7月18日(木) 午前10時～11時30分

【場所】落部町民センター

【申込期限】7月16日(火)

【申し込み・問い合わせ先】子育て支援センター ☎0137-62-2573

△広告

次世代SUBARU SUV、更なる高みへ。
NEW FORESTER

自動車リース
1ヶ月単位で利用可能!

オイル・タイヤ交換
車検、自動車税等 **すべてコミコミ!**

例) 軽自動車(4WDナビ・ETC付) 月々3万円(税別)～

株式会社 **ポデーショップ八雲**
二海郡八雲町東雲町115-1 ☎0137-63-4132
営業時間/8:30～17:30(定休日/日曜・祝日、第2・4土曜)

現金 車検整備
塗装 レンタカー 販売リース

詳しくはWEBへ

△広告

司法書士・行政書士
やまびこ事務所

●登記 ●相続 ●遺言 ●後見 ●許認可 ●債務整理など

お気軽にご相談ください

☎ **0137-63-2917**

司法書士・行政書士 青沼千鶴 [行政相談委員]
八雲町本町87番地2F(ふたばさん2階)