



新しくなった売店



ホームページアドレス <http://memuro.com>

または芽室町ホームページのトップページからアクセスできます。

年末年始の外来診療のご案内

年末年始の12月30日(出)から1月8日(月)の間、外来診療を休診します。ただし、1月5日(金)は通常診療をします。救急診療は行っていますので、救急の際はお申し出ください。また、夜間・休日に救急診療を受ける場合は預り金を申し受けております。
健康保険証の提示があった場合…5,000円 健康保険証の提示がなかった場合…10,000円
預り金は通常の診療日に、診療費が確定した際に精算させていただきます。



日	月	火	水	木	金	土
					12月29日 通常診療	12月30日 休診
12月31日 休診	1月1日 休診	1月2日 休診	1月3日 休診	1月4日 休診	1月5日 通常診療	1月6日 休診
1月7日 休診	1月8日 休診	1月9日 通常診療				

売店が新しくなりました

新しい売店は、全国488店舗を病院や老健施設などに outlets している佛光洋ショッピング・プラスが運営しています。営業時間は病院が外来診療をしている月曜日から金曜日の午前9時～午後4時までとなっています。
入院に必要なものからお弁当や菓子、雑誌、日用品など700点あまりを販売しています。来院の際には、ぜひご利用ください。



めむろ☆育児サークル「はぐ Hug」のご案内

- 妊娠中の方、子育て中の方、そのご家族などどなたでも参加OK
- 助産師・保育士も毎回参加しています。妊娠中から出産後の疑問、不安なこと気軽に何でもきくことができます。

■ 場 所 公立芽室病院 3階研修室

■ 日 時 毎月第1・第3水曜日(10時30分～11時30分) ■ 参加費 100円



予定しているテーマ

- 12月20日(水) アロマ講座(風邪予防スプレー講座、天然成分で冬の風邪を予防してみませんか?)
- 1月10日(水) ママカフェ「うまれるはなし」
- 1月17日(水) おっぱいの話(おっぱいの悩み、トラブル、その他助産師がお答えします)
- 2月7日(水) ベビマ(ベビマインストラクターのスタッフと一緒に赤ちゃんに触れ合しましょう)

腰痛について

腰痛は、自分で感じる症状のなかで男性では1番目、女性では2番目に多いといわれており、皆様も一度は経験したことがあると思います。



その原因として、過度な運動、姿勢の悪さや一定した姿勢の保持、腰の怪我、骨の老化、筋肉の衰え、筋肉の柔軟性低下、重労働など様々な要因で発生します。そしてこれらの要因が蓄積して起こる腰痛を「慢性腰痛」といいます。

慢性腰痛の症状としては、

- ・腰の痛み、重だるさ、張りが継続して続く
- ・よくなったり強くなったりを繰り返す
- ・姿勢が徐々に悪くなってくる
- ・運動すると腰が痛くなる
- ・寝返りをするときや起床時に腰が痛いなどが、みられます。

これらの症状や似たような症状が出現したら、ぜひ一度病院を受診してください。そして、リハビリテーションを行う必要があると診断された場合、以下のことを実施します。

医師の指示のもと

- ・物理療法(温熱療法、牽引療法、電気療法)
- ・筋力トレーニング



最初に簡単なストレッチからです。ストレッチは、息を止めずにゆっくり行ってください。
①仰向けになります。片足ずつ膝を抱えてお腹に近づけていきます。腰に違和感がある方は、も

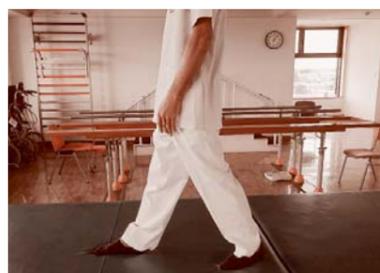
- ・ストレッチ
 - ・自宅でできる運動指導
- を選択してリハビリテーションを行っていきます。慢性腰痛は、自然には治りにくいですが、たかが腰痛と思わずに一度受診をしてください。
- 次に、自宅でできる簡単なストレッチを紹介します。
- まず運動を行う際は
- ・痛みのあるときは行わない。また、痛みのない範囲で運動を行う。痛みが出現した場合は、すぐに中止する。
 - ・ストレッチや筋力トレーニングは勢いや反動をつけて行わない。
 - ・できるだけ継続して運動を行う。
- 以上のことに注意して行ってください。

②仰向けになり、両膝を立てます。立った膝をくっつけたまま左右交互たおします。そのとき、床から肩が離れないように気を付けてください。



う片足は膝を立てると良いです。

③立った状態で片方の足を前に出します。もう片方の足を後ろに引きまします。前方に出した足の膝をまげて、太ももの筋肉を伸ばします。



次号では、「筋力トレーニング」についてお知らせします。