



## 寒さと腰痛の関連性②

リハビリテーション室 理学療法士 川崎 大祐

### ● 寒い季節の腰痛の原因と改善

冬の寒さで身体が冷えてくると、人体は体を守る為に血管を縮めて血流を減らし、血流を内臓に集める傾向があります。その為、寒さで身体を動かさないでいると、筋肉に回る血流が低下し筋肉は硬くなります。その状態で急に腰を動かそうとしてもすぐに伸びることが出来ず痛みが出てしまう場合です。

### \* 血行不良の腰痛を見極めるポイント

- ① お風呂やカイロなどで温めると痛みが和らぐ
- ② ストレッチやウォーミングアップで腰が楽になる
- ③ 冷え込んだ朝に痛みが出るが動きだすと痛みが減る。

このような傾向がある方は次の体操で腰の痛みを軽くすることができます。

#### 1. 背中ストレッチ

- ① 直立した状態から前屈
- ② 後方へ反る
- ③ 反対に振り向く
- ④ 肩の開き、腰股関節の開き具合を確認する



#### 2. 姿勢修正ストレッチ

- ① 踵をお尻に近づける
- ② お腹に力をいれる
- ③ 膝を後ろに引く
- ④ 15~30秒キープ
- ⑤ 反対側も同様に行う

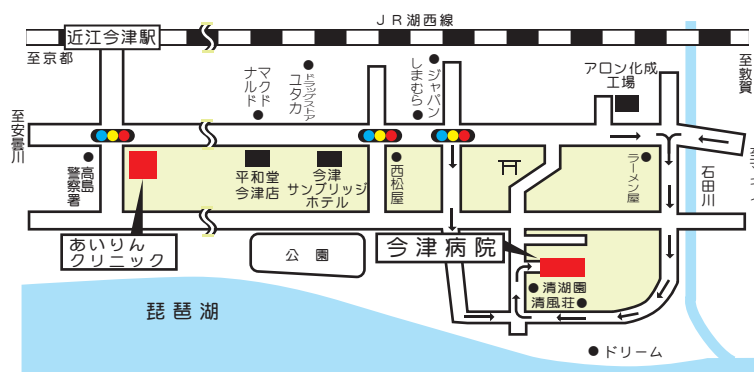


#### 3. お尻のストレッチ

- ① 片膝を両手で抱える
- ② 片膝を胸に近づける
- ③ 背筋を伸ばし、胸を張る
- ④ 15~30秒キープ
- ⑤ 反対側も同様に行う



## アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町

南新保87番地1

TEL:0740-22-2238

FAX:0740-22-5125

HP: <https://imazuhp.jp/>



### 最後に

腰痛は血行を良くすることも大事ですが、普段の姿勢も大事になってきます。猫背に気を付けてお過ごしください。

## ● 外来診療部門 週間担当医表

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人 初診受付11:00まで	佐々木靖之 (循環器内科)	平井直子 (午前のみ) 初診受付11:00まで	藤野文孝 (腎臓内科)	交替 (急患のみ)
整形外科 リハビリテーション科	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30～	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30～	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30～ 第2・4 午後休診	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30～		
専門外来	皮膚科～14:30 第1・2・4・5 高橋聡文 第3 ～14:00 藤本徳毅 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出洙		神経内科 隔週 鵜沼恒夫 2月14・28	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出洙 皮膚科～14:30 國府拓	循環器内科 第2・4 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之 呼吸器内科 禁煙外来 9:30～15:30 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。 ※前日まで (☎ 0740-22-2238)

最新の診察変更情報はホームページをご確認ください。  
(当日等の急な変更は非対応)

※1 皮膚科 1(木)藤本志乃Dr.

※2 整形外科 14(水)休診

## ● 人工透析のご案内

1部(月～土)	8:30～
2部(月～土)	14:30～
3部(月・水・金)	17:00～

■ ベッド数 30台

※ 送迎についてはご相談下さい。  
透析センター直通電話番号 0740-22-2341

## ● 無料保健・福祉相談 (予約制)のご案内

今月の相談日 15日(木)  
相談時間 10:00～11:00  
テーマ

『社会福祉施設の紹介』  
22-5126(地域連携室直通)

## ● あいりん つむぎ地域包括 支援センターのご案内

高れい者・なんでも相談窓口

- ◆電話 0740-22-2282
- ◆実施日 月～金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 8:30～17:15

## ● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30～12:00	9:20～
午後	13:30～15:30	13:30～

■ 休診日: 日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

## ● 訪問リハビリテーションのご案内

- ◆実施日 月～金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 9:00～17:00
- ◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

## ● 通所リハビリテーションのご案内

- ◆実施日 月～金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 8:30～12:30  
14:00～16:00(火曜日のみ)
- ◆詳しくはリハビリテーション室へ  
お問い合わせください。

当院は敷地内  
全面禁煙です

