



力エルちゃん健康便り

2017年

4月号

関口整骨院

館林市仲町2-10

TEL.0276-72-5598

受付時間(平日)9:00~12:00 / 14:30~19:30

(土曜)9:00~13:00 / 休診日:日曜・祝祭日

関口整骨院 館林

検索

なつた人もなつてない人も
いつ襲われるかご用心



ぎっくり腰

不意に「ピキーン!」と腰に強い痛みが走るぎっくり腰。重い荷物を持ち上げようとしたときになるものとイメージしがちですが、くしゃみをしたときや朝起きて伸びをした瞬間、子どもを抱き上げたときなど、ある日突然やってきます。

いつ来るかわからないのが、ぎっくり腰の怖さの一つ。また、スポーツをする習慣があって腰が鍛えられている人でも、ぎっくり腰になることがあるので油断は禁物なのです。

ぎっくり腰になると、動けなくなってしまうほどのとっても強い痛みに襲われます。多くの人が「これはヤバい!」とあせりを感じますが、横になってしまふくすれば痛みは少しずつ引いていくので落ち着いてください。

ぎっくり腰は、筋肉の疲労や骨格のゆがみ、急な腰への負荷などが引き起こした炎症です。痛みが強くても命にかかわることはないので、救急車を呼ぶのは極力避けましょう。

一方で、横になつても痛みが引かない、それどころかどんどん痛くなる、発熱や吐き気などの症状がある、といった場合は違う病気のおそれもあるので速やかに医師の診察を受けてください。

日頃からの運動、ストレッチや定期的な身体のケアで腰痛を予防しましょう。ぎっくり腰の後のケア、腰の痛みもお気軽にご相談ください。

気をつけて!腰に疲れが溜まっていると こんな事でもぎっくり腰

くしゃみ



高い所や低い所
の物をとる



寝相や寝床



椅子に座っての
ナナメ後ろへの
動作



片足立ちで
靴下や靴を
履く



前かがみで
洗顔



関口整骨院より皆様へご挨拶

この度「関口整骨院」はお蔭様をもちまして開院19年目を迎えることができました。

何とかここまで無事にやってこられましたのも、皆様の温かい見守り、ご支援があったからこそと大変感謝しております。本当にありがとうございます。

今回開院19年目にあたり、より一層皆様のお役に立てるようにと「健康便り」を発行することになりました。

毎月発行を目指し頑張りますので、ぜひご覧頂きますよう宜しくお願い申し上げます。



力エルちゃん健康便り

2017年
4月号

關口整骨院

TEL.0276-72-5598
楚雄州公职招聘网

館林市仲町2-10

関口整骨院 館林

検索

すみません
明日はキャンセル
お願いします。

忙しいし
調子はいいし

予約日前

それじゃ
次回は〇日
ですね
お大事に

でも、本来の調子に戻るまで、もう少し頑張りましようね

いい感じですか

調子はどうですか？

よい状態を維持する
ことが大事です。

A cartoon illustration of two people running. The person in the lead is wearing a blue jacket and has a determined expression. The person behind is wearing a brown jacket and looks very tired or stressed, with sweat drops on their face. The background consists of horizontal lines suggesting motion.

ううん…
少しつらく
なってきたな…
でも忙しい
からな…
様子見だな…

A girl with brown hair and a purple shirt is pointing her finger and speaking. A boy with brown hair and an orange shirt is listening with his hand near his chin. The girl's speech bubble contains the text: 「また「調子悪い」って言いつづくんじゃないの？」

しかも
以前より
悪化している
ようですよ

やつぱり

また硬くなつて
負担がかかつて
痛めますね

A boy with dark hair and a blue t-shirt is looking up at a girl with brown hair and bangs. The girl is looking down at him. They appear to be in a conversation.

あの～明日の
予約って
できますか？

ポイント

痛みや不調もなくなり、
あと一息というところで
やめてしまうと、また悪
い状態に逆戻りします。
しっかりと健康な状態にし
て、その後は定期的なメ
ンテナンスでよい状態を
維持しましょう。

はい!!

ちゃんと調子が戻るまで頑張りましょうね!

An illustration showing a woman with brown hair and a man with short brown hair, both looking worried or stressed. The woman is in the foreground, looking down with her hands near her face. The man is behind her, also looking down with his hands near his face. The background is light blue.