

保健だより

『予防できたらいいな…腰痛』



石垣市健康福祉センター 保健師 又吉 倫子

毎日の畑仕事で…子どもを長時間抱っこして…など腰痛に悩んでいる方は多いのではないのでしょうか。今回はおうちでできる腰痛予防を考えてみたいと思います。

～日常生活の中でできそうなこと～

☆運動習慣が重要

ウォーキングやヨガ、ストレッチなどで筋肉の柔軟性を保ちましょう。

予防には日頃の運動が1番のおすすめです。

☆サポーターなどの装具や痛み止めを利用

痛みを長引かせないために有効と言われています。安静にしすぎるよりも、できるだけ普段の生活を続ける方が痛みのある期間が短くなります。

☆長時間同じ姿勢を避ける

30分おきに椅子から立ち上がったたり、膝の曲げ伸ばしをしたりするのも予防になります。

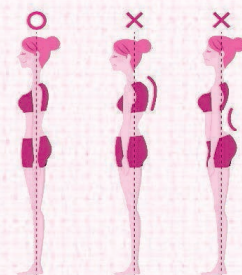
携帯のアラームを使って意識するようにしてもいいかもしれません。

☆正しい姿勢

猫背に気をつけている人は多いと思いますが、意識するあまり背を反らせすぎるのも腰に負担がかかります。

椅子に座るときは両足の裏がしっかり床につくように椅子を調整したり、台などを利用しましょう。

☆急に起こった痛み、激しい痛みのあるときは医療機関へ



42歳 女性

ぎっくり腰で痛みが長引いていたけど、お風呂にゆっくりつかったら立ち上がりやすくなったよ。

きび倒しの時に腰ベルト試してみたら安心感があって動きやすかった気がする。
中腰での作業のときは使うようにしてるさ。



53歳 男性

毎腰痛の原因は様々ですが、中でも背骨やその周りの筋肉の異常によって起こるものが多いようです。またおしりや足まで痛みやしびれがあるときは神経の障害も考えられます。内臓の病気が原因となることもあるので、放っておかず医療機関への相談も大切です。

会計課からのお知らせ

証紙券売機の領収書再発行について

証紙券売機から発行される領収書は、時間の経過や保存状態により文字が消える場合があります。領収書が必要な方は、証紙券売機から発行された領収書と引き換えに再発行いたしますので会計課までお越しください。

なお、領収書の文字がはっきり読み取れない等で再発行できない場合がありますのでご通知おきください。

【問い合わせ】石垣市会計課 82-8543

健康福祉センターからのお知らせ

子ども予防接種週間のお知らせ

事情により通常の間帯で予防接種が困難な方を対象に下記の日程で予防接種を行います。希望される方は事前の予約が必要です。

□期間 3月1日～3月7日

□医療機関・石垣島徳洲会病院 (82-0123)

・上原内科医院 (88-7068)

・よしもとこどもクリニック (88-6688)

※詳しくは医療機関へ問い合わせください。

【問い合わせ】石垣市健康福祉センター 83-0088