

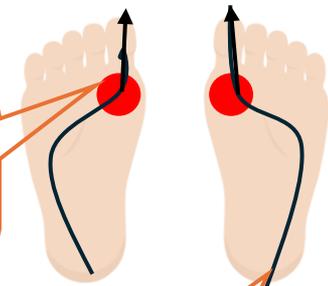
膝・腰の痛みでお悩みのお方・・・



こんな姿勢になっていませんか？

このような姿勢は、**日常的に行っている姿勢や動作**が大きな要因のひとつです。
今まで長い期間頑張ってきた証でもありますが、痛みがでたり、腰や膝が曲がってきたりと生活に支障がでる事も・・・

足の親指付け根の部分に荷重を乗せるように意識することで後方にあった重心が前方へ移動し、姿勢がよくなります。



歩く時の理想の重心移動

また、足裏に**魚の目**や**外反母趾**などがあると痛みを逃すようにするため、重心が崩れやすい傾向にあります。

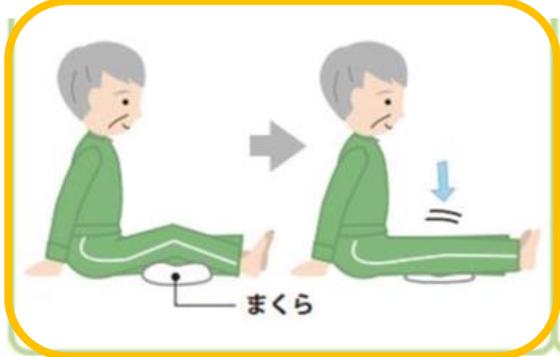
***魚の目・外反母趾は重心の崩れで生じる事が多い！**

心当たりのある方は… 医師にご相談ください！

膝の運動

姿勢や立ち方を意識することに加え、膝まわりの筋肉を柔らかく保つために、簡単なストレッチをご紹介します。

膝の裏に丸めたタオルやクッションを置きます。
それを膝で押しつぶすように力を入れます。
5秒程度保持し、緩めるを繰り返しましょう。
※息は止めないように行います。



放射線技師紹介

1月より、新しく放射線技師が加わりました。以前にも当院で勤務していた経験があり、ご存じの方もいらっしゃるかもしれません。

朝5時30分からの愛犬柴犬と小走り散歩。夏と違って冷え切って澄みきった空気を感じながら1日が始まります。吹雪いていなければとても気持ちのいい朝を迎えられますが、年齢も50代後半、体のあちらこちらが時々、痛いとお声を発しています。散歩+αで体力維持、そして孫の「戦いごっこ」に負けないよう鍛えていきたいものです。

1月からX線室で週1回勤務することになりました。

10年ぶりの医療現場での仕事で機器を操作するのも一苦労しています。バタバタとしていますが少しでも早く慣れるようにがんばっていきます。よろしくお願いいたします。

放射線技師



休診のお知らせ



都合により整形外科は2月27日(金)は休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。