

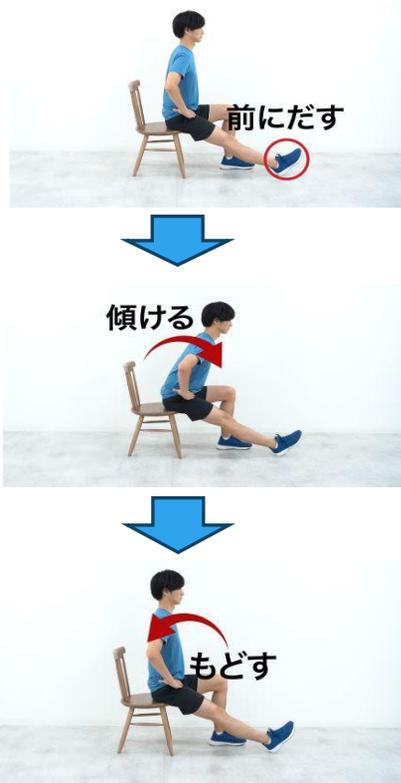
# NEWS LETTER

2023.9

担当:吉田

## リハサク運動療法(腰痛編)

先月から開始した新サービス【**リハサク(運動療法)**】より腰痛に効果のあるストレッチをご紹介します。まず、腰痛についてですが、**70%~90%は非特異性腰痛**と分類されます。非特異性腰痛とは神経症状(神経痛、しびれ、感覚異常、麻痺)がない腰痛のことです。特異的(腰椎ヘルニア、脊柱管狭窄症など)に病態がはっきりする腰痛は**全体の20~30%程度**と言われています。非特異性腰痛の方は腰椎の可動性の制限や筋力低下、筋肉の緊張などが影響して腰に痛みを感じることがあります。その場合は運動療法を行うことで改善されるということが研究結果にて実証されています。今回お伝えするエクササイズは【**ハムストリングスストレッチ**】です。**太ももの後ろ側の硬さが腰痛の原因**にもなりますのでストレッチをすることで改善される場合があります。**STEP①**椅子に座り、片脚を前に出しましょう。**STEP②**上体を真っ直ぐし、体を前へ倒しましょう。太ももの後ろが伸びた状態を維持します。**STEP③**元の姿勢に戻りましょう。**【注意点】**腰を丸めないように注意しましょう。**10秒×10セット**を目安に痛みのない範囲で行ってください。



リハサクでは850種類以上の運動メニューの中から患者様の症状に合わせてエクササイズ動画を送信します。院内にてショートパーソナルも行っておりますのでお問い合わせください！

### 東北総合体育大会(ミニ国体)



8月10日~13日に行われたミニ国体にトレーナーとして帯同させて頂きました！

#### リハサクとは？

『リハサク』は患者様のセルフエクササイズをサポートするwebサービスです。



- カスタマイズされた運動メニューを動画で視聴可能
- 運動実施の記録が可能
- 日々の痛みの経過を記録し、担当セラピストへ共有可能

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	9:00 5 13:30	●	●	9:00 5 14:00	/
15:00~19:30	●	●		●	●		/