



— スポーツ整形外科通信 — 8月号

腰痛予防のワンポイントレッスン!

筋肉の緊張を緩和し、リラックスして運動にのぞみましょう。

— 腰周囲のストレッチ —

ポイント

- 息は止めず、自然の呼吸で
- 伸びているところで10秒保持
- 反動はつけず、ゆっくりと
- 痛みが出ないように

■ おしりと足の付け根

- 1 膝を曲げ、両手で抱える
- 2 曲げた膝を胸に近づける

※ 反対側の足は浮かないように



■ 腰～脇腹

- 1 両膝を立てる
- 2 体をひねる

※ 肩は浮かないように



■ 腰～おしり

- 1 片方の膝を反対の手で押さえる
- 2 膝を内側へ

※ 肩は浮かないように



【あいさつ】

私は、高校、大学とサッカー部の主将を務め、プロサッカー選手を目指していた時期もありました。今後、スポーツドクターとして、地域のスポーツ振興に貢献させていただきます。

【資格・認定医】

日本整形外科学会専門医、日本体育協会公認スポーツドクター、義肢装具判定医
日本リハビリテーション医学会会員、抗加齢医学会会員

当院は、平成27年7月よりスポーツ整形外科として、「スポーツ膝関節鏡センター」を開設しました。

コンセプト

病院の診療は、ハードルが高いイメージがあるかと思いますが、当院のスポーツ整形外科では、ケガの治療だけでなく、ケガの予防、ちょっとした体の違和感、各スポーツ種目のストレッチや筋力トレーニング方法、高齢者の健康増進など、医学面からあらゆる相談に対応しております。

外来表	月	火	水	木	金	土
9:00～12:15	○				○	
14:00～17:15	手術	手術		○	○	

※ 金曜日はアスレティックトレーナーの柔道整復師もいます。

メディカルピア草加病院 スポーツ整形外科
予約専用ダイヤル ☎ 048-928-3112

スポーツ整形外科情報を発信しています!

facebook

