

# 腰痛の予防と効果的なリハビリテーション

腰痛は、年齢に関係なく日常生活のなかの身近な症状として、多くの方が経験します。腰痛を引き起こす病気は、筋肉や靭帯の損傷、捻挫、圧迫骨折、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症などさまざまありますが、それぞれにあった適切な対処法を知ること、生活の質を向上させることができます。

今回の講座では、このような私たちの生活によくある腰痛の原因や予防法、効果的なリハビリテーションについて、整形外科医とリハビリテーション科の専門スタッフがわかりやすくご説明します。また、講座の最後に、腰痛の悪化防止や腰痛を予防するための健康体操を皆さんといっしょに行います。

日時：2025年 **5月24日** **土**

14:00～15:00 (13:00 開場)

場所：国際医療福祉大学熱海病院

地下1階大会議室

## ●プログラム●

- ご挨拶・講師紹介 14:00～14:05 (5分)
- 講演 14:05～14:40 (35分)
- 質疑応答 14:40～14:50 (10分)
- リハビリ部による健康体操 14:50～15:00 (10分)

- 事前にお申し込みをお願いします。  
(当日参加も可能です。)
- 病院内では、マスクの着用および手指消毒にご協力をお願いします。
- 発熱・咳、風邪の症状がある場合は、参加をお控えください。

## ●お申し込み方法●

- ① 当院ホームページ・二次元コードから→
  - ② 3階 総合受付にて直接
  - ③ お電話から (TEL: 0557-81-9171)
- 受付時間 月～土曜日 10:00～17:00 (祝日は除く)



新規  
着任医師

整形外科副部長

たけうち ひさえ

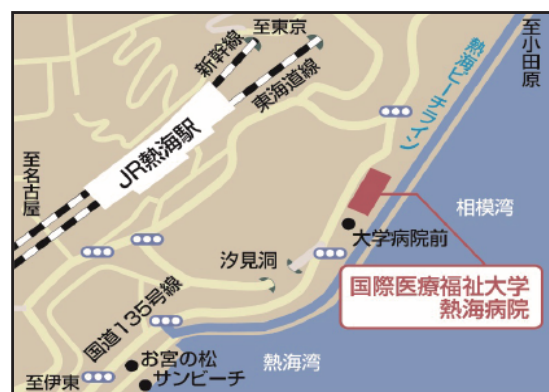
講師 **竹内 久恵**

国際医療福祉大学 病院講師

富山医科薬科大学卒  
前大和市長立病院整形外科

日本整形外科科学会認定整形外科専門医

これまでに培った知識や経験を最大限に生かし、けがや関節などの問題を抱えた患者様お一人おひとりが安心して治療を受けることができるよう、わかりやすい説明と丁寧な診療を心がけています。



JR 熱海駅より徒歩8分

※熱海駅から無料送迎バスを運行しています  
(20分毎)。

〒413-0012 静岡県熱海市東海岸町13-1

TEL: 0557-81-9171 FAX: 0557-83-6632

URL: <https://atami.iuhw.ac.jp/>



国際医療福祉大学熱海病院