

# 横浜新緑総合病院 みんなの健康講座

## 腰痛予防について



### —自宅でできる腰痛予防体操—

**日時** 2018年9月15日 (土) 午後1時30分～

**講師** 横浜新緑総合病院 リハビリテーション部係長  
桜井 宏樹 (理学療法士)

腰痛症は、全人口の80%がその一生の間に経験するとされています。腰痛の原因は多岐に渡り、原因が特定しきれない腰痛も多くあります。それら腰痛の予防には運動療法が推奨されています。今回は、当院リハビリテーション部で推奨している腰痛予防のためのセルフエクササイズと腰痛を有する方の治療法についてお話しします。



◇参加費無料 当日参加可 定員50名

◇会場 十日市場地区センター 2階  
中会議室 (十日市場駅徒歩5分)  
※駐車場はありません

◇お問合せ 地域医療連携室

直通 045 (984) 6216

代表 045 (984) 2400

**次回開催 2018年10月20日 (土)**

**シリーズ糖尿病第25回 糖との上手な付き合い方**

～今一度食事療法の基礎を振り返ってみませんか～

**講師：横浜新緑総合病院 栄養科 主任 古屋 詠子 (管理栄養士)**