

ふれあい平塚ホスピタル 3月の医学講座

「これならできる！腰痛予防」

～生活動作を見直そう～

日本人全体の8割近くが一度は経験したことがあり、もはや国民病とまで言われているのが腰痛です。

「腰痛の原因って何かしら？」、「腰に負担のある動作ってどういう時？」、「腰痛を予防する体操ってどのようなものがあるの？」

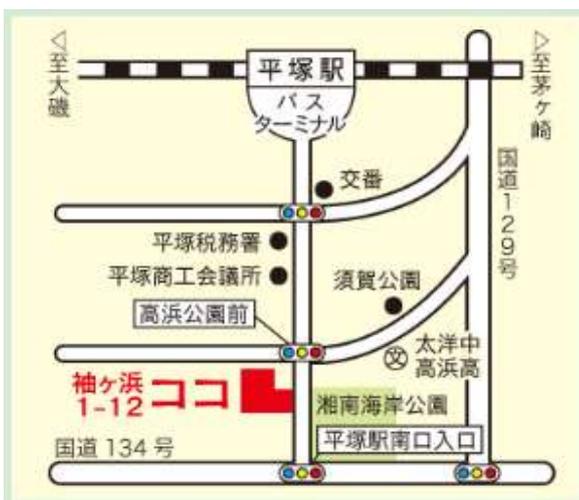
今回は腰痛の原因などについてわかりやすく解説していき、簡単に行える腰痛体操なども紹介していきます。

講座終了後には、病院長との懇話会も開催いたします。また、個別相談、病院見学会も受付いたしますので、お気軽にご参加ください。

日時：3月28日（水）13：30～15：00（13：00受付開始）

場所：ふれあい平塚ホスピタル 5F 会議室

ふれあい平塚ホスピタル
リハビリテーション科
講師：米山 真平（理学療法士）



お問い合わせ先

TEL 0463-22-4105（総務課）



〒254-0813 神奈川県平塚市袖ヶ浜 1-12
URL <http://www.fureai-g.or.jp/fhh/>
E-mail hrt-gad@fureai-g.or.jp

※当院では健康診断や各種検査を実施しております。お気軽にお声掛けください

中学生・高校生のリハビリテーション科職場体験受付中！（保護者の方同伴でもかまいません）
将来リハビリテーションの仕事に興味のある方は遠慮なく見学に来てください。



ふれあい平塚ホスピタル リハビリテーション科 大島 奈緒美 TEL：0463-22-4105