

# ふれあい医学講座

**1月21日(火)**  
**午後2時～3時20分**

会場：茅ヶ崎新北陵病院 2階多目的室  
講師：豊原 益隆 整形外科医師  
参加費：無料

●参加無料 ●医療懇談会 ●病院見学あり

※皆様お誘い合わせのうえ、お気軽にご来場ください。

聞いて  
納得!

## 腰痛のセルフケア



### ～腰痛(症)の予防と対策～

ある全国調査によると、腰痛がある方の33.9%の方は通院治療を受けているとのデータがあります。その一方で、腰痛をきっかけに自分で運動や生活習慣の改善に取り組み快方に向かう方もいます。腰痛治療の目的は、医学的な対処や治療だけでなく、症状の重症化と再発防止も含みます。今回は**自分自身で腰痛を改善するためのセルフケア**についてお話しします。大勢の方のご参加をお待ちしています。

時間	講座内容
午後2:00～2:40	医学講座 (40分)
午後2:40～2:50	病院紹介 (10分)
午後2:50～3:00	質疑応答 (10分)
午後3:00～3:15	病院見学 (15分)

《お問合せ・お申し込み先》 医療法人社団 康心会  
**茅ヶ崎新北陵病院 (担当:香川)**  
**☎0467-53-4111**



共催：ふれあい健康友の会・茅ヶ崎新北陵病院

詳細は→ **新北陵** 🔍検索