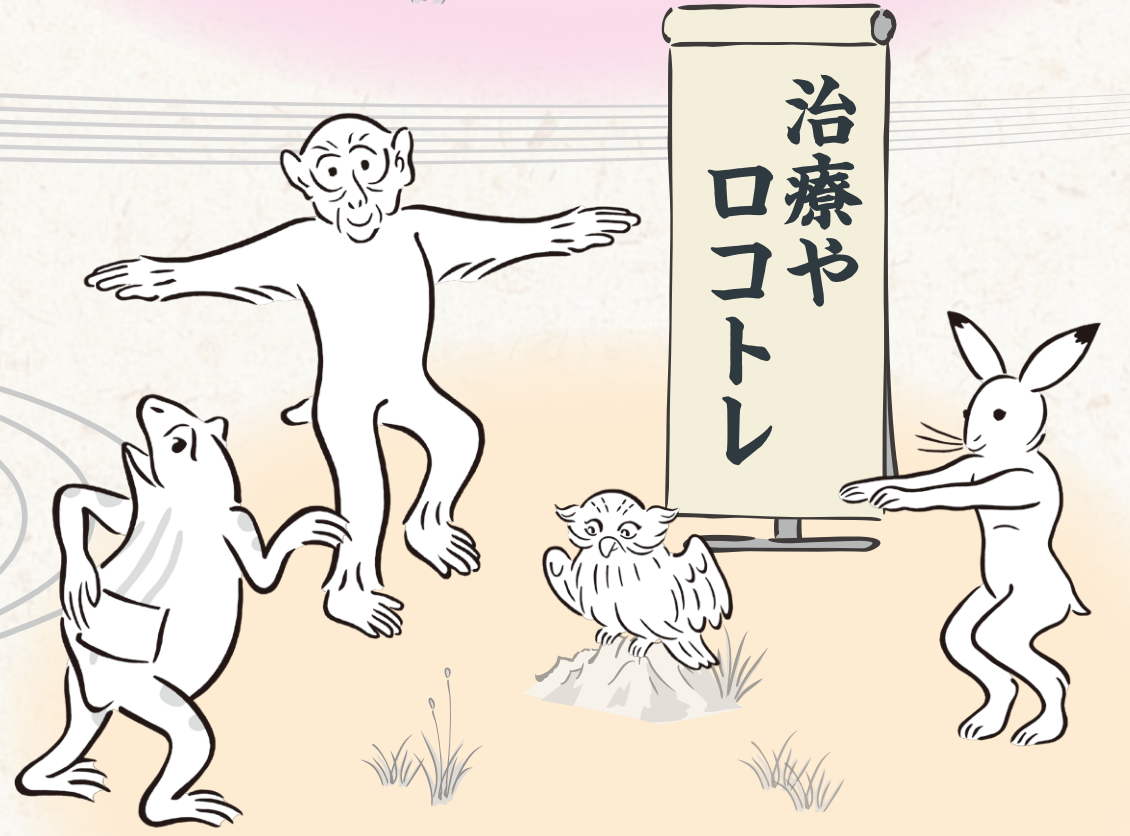


腰痛症にご用心

腰痛症の原因はさまざまで、主なものでは椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症、骨粗しょう症による圧迫骨折などがあります。また生活習慣、ストレスや不安、不眠などが影響していることもあります。



ロコモトレは、「片脚立ち」と「スクワット」の2つの運動で、バランス能力と下肢の筋力を改善できるトレーニング方法です。

日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

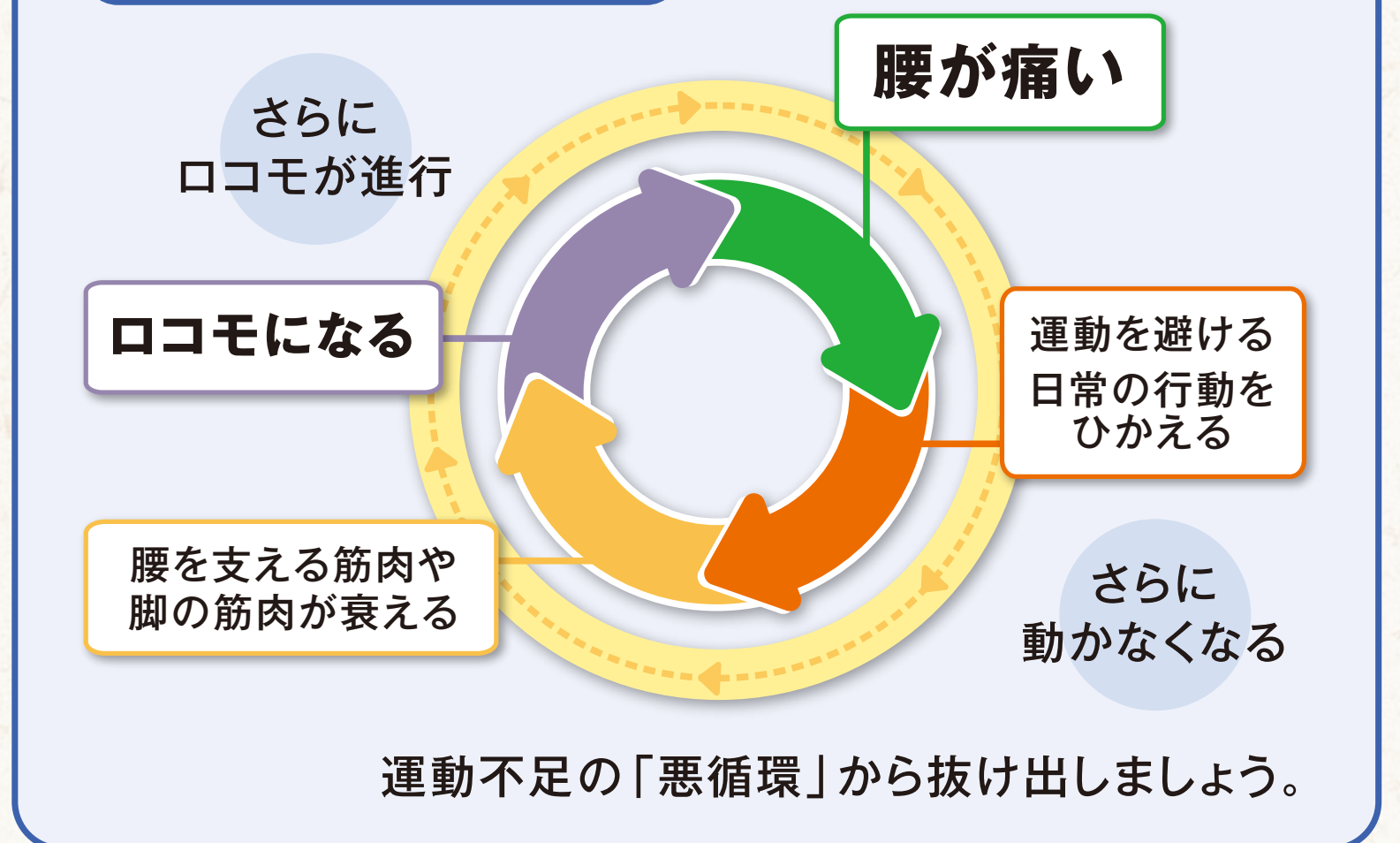


腰痛症からのロコモに注意!

腰やひざなどに痛みがあると、日常の行動もひかえがちになります。そこに加齢や運動不足が重なると、体幹や脚の筋肉がさらに減り、「ロコモティブシンドローム（略して『ロコモ*』）」になる心配もあります。まずは主治医に相談し、痛みの原因を調べて治療することが大切です。いくつになっても楽しく運動や歩行ができることを目指しましょう。

※ロコモは、立つ、歩くなどの移動機能が低下した状態のことです。

ロコモの悪循環



監修：松本 守雄 先生

慶應義塾大学医学部整形外科学教室 教授

外用製剤協議会

痛みはがまんしないで
楽しい日常生活を…

※外用製剤協議会は、主に外用貼付剤（パップ剤・テープ剤）を通じて国民医療に貢献することを目的に活動しています。

腰やひざ、肩など運動器に痛みや違和感があるときは、まずは整形外科医にご相談ください。

しゅぷ薬・鎮痛消炎貼付剤は患部のはれや炎症を鎮め、痛みをやわらげるお薬です。