

腰痛教室

～大阪回生病院 地域市民公開講座～

日時: 2008年6月21日(土)
午後2:00～(約1時間程度)
場所: 大阪回生病院リハビリテーションセンター
講師: 豊田嘉清 医師(整形外科部長)
大本靖花 理学療法士(リハビリテーションセンター)
内容: 腰痛ってどんな病気(豊田医師)
知っておきたい!腰痛のリハビリテーション(大本靖花)

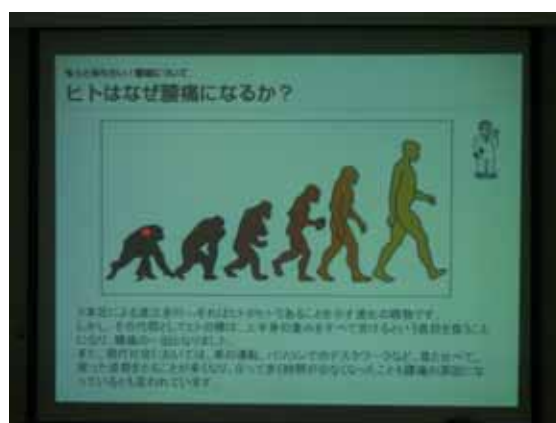
主催  大阪回生病院リハビリテーションセンター

平成 20 年 6 月 21 日(土) 午後 2 時より当院リハビリテーションセンターにて腰痛教室を開催しました。基本方針の一つであります、『地域の中で求められる医療を提供します』に基づいて、昨年に引き続き市民公開講座を開催させていただきました。梅雨空の中、約 30 名の地域の方々にお集まりいただくことができました。予定していた時間を上回るほど皆様熱心に参加されていました。今後も、地域の皆様に求められる医療を提供できるようスタッフ一同頑張っていきます。

腰痛ってどんな病気(講義)



<腰痛の講義風景>



<講義スライド>

まず、当院整形外科部長の豊田医師による腰痛についての講義が行なわれました。腰痛の病態や症状など腰痛に関する事項から、骨粗しょう症による腰痛への影響まで、幅広い講義がありました。講義終了後、質疑応答にて参加者の皆様から活発な質問が飛び交いました。

知っておきたい！腰痛リハビリテーション（講義）



< 講義風景 >



< 実技内容 >

続いて理学療法士大本より、腰痛のリハビリテーションとして背中への解剖から腰痛が起こるメカニズムについて説明をしました。その後、腰痛時の安楽肢位のとり方・自宅で簡単に出来るストレッチについて説明し、実際に参加者の皆様にストレッチを行ないました。

実技風景



< 背中への筋肉のストレッチ >



< 実技風景 >



< 足の筋肉のストレッチ >





<お尻のストレッチ>



<当院理学療法士によるストレッチの指導風景>

ストレッチの実技ではグループごとに担当の療法士がついて、実際に体験してもらいました。参加者の皆様からは、「よく伸びてますねー！！」「こんな感じでいいんですか??」など声が飛び交いました。簡単なストレッチなので、実際に自宅でも行なっていただけるようです。

腰痛教室（最後に）



いくつか注意が必要な腰痛があります。特に足の痺れを伴う腰痛や転倒後に続く腰痛などは、無理にストレッチせずに、整形外科を受診されることをお勧めします。皆さんお疲れ様でした。

アンケート結果（一部）

腰痛教室終了後に参加者の皆様にアンケートをさせていただきました。

第一回腰痛教室の難易度について

【豊田医師の講義について】

- 難しすぎた 0 人 難しかった 5 人 ちょうど良い 19 人 簡単だった 3 人 簡単すぎた 0 人 回答なし 1 人
- ・ スライドによる説明で分かりやすく、また言葉も私達に分かりやすかった。
 - ・ ある程度の理解を得た。
 - ・ 骨の大切さを学びました。

【リハビリテーションセンタースタッフの講義&実技について】

- 難しすぎた 0 人 難しかった 4 人 ちょうど良い 21 人 簡単だった 2 人 簡単すぎた 0 人 回答なし 1 人
- ・ 毎日やりたいと思っています。
 - ・ 今後の参考（ストレッチ）にさせていただきます。
 - ・ ストレッチの大切さを学びました。

腰痛教室のストレッチの自宅での活用度について

- 必ずする 15 人 多分する 10 人 分からない 1 人 多分しない 0 人 絶対しない 0 人 回答なし 2 人
- ・ 少しずつやりたいと思っています。
 - ・ 腰痛、膝痛があるので。
 - ・ 簡単なストレッチ方法で、腰痛予防ができると思いました。

腰痛について疑問に思うこと

- ・ 腰痛と筋肉との関係について、腰・胸・首・肩

今後、とりあげてほしい内容

- ・ 首・肩のコリ、尿失禁、変形性膝関節症について、柔軟体操教室
- ・ 第 2 回を実施してほしい膝痛予防教室もお願いしたいと思います。

その他

- ・ ストレッチをして気持ち良かった。
- ・ 足の親指のしびれがあり、診察を受けたいと思います。
- ・ 今は接骨院に通院していますが、電気治療をしております。前に本院に通院しており、モラステープもらってありました。リハビリ教えてもらえれば通院したいと思っています。
- ・ マイクの音響が悪く、説明が分からない。マイクと説明者のスピード・音程。

アンケートのご協力ありがとうございました。今後も、地域の皆様に求められる医療を提供できるよう参考にさせていただきます。