

図書館

新着本のご案内

〔一般書〕

▼エスカウェイ上・下(馳星周)▼通りゃんせ(宇江佐真理)▼輝跡(柴田よしき)▼砂漠の悪魔(近藤史恵)▼孤舟(渡辺淳一)▼砂の上のあなた(白石一文)▼優しいおとな(桐野夏生活)▼お別れの音(青山七恵)▼カウントダウン(佐々木譲)▼もしもし下北沢(よしもとばなな)▼オラクル・ナイト(ポール・オースター)▼刑事のはらわた(首藤瓜於)▼抱影(北方謙三)▼チア男子(朝井リヨウ)▼ピスタチオ(梨木香歩)▼西方之魂(花村萬月)▼オルゴール(朱川湊人)▼灰色の虹(貫井徳郎)▼ツリイハウス(角田光代)▼ほかげ橋夕景(山本一力)▼人生の使い方(平安寿子)▼坂の下の湖(石田衣良)▼どつぽ超然(町田康)▼歌うクジラ上・下(村上龍)▼千里伝(仁木英之)▼人間小唄(町田康)▼白日夢(笹本稜平)▼再びの海(澤田ふじ子)▼ラプソディ・イン・ラブ(小路幸也)

〔児童書〕

▼おはなしだいどころ(さいとうしほ)▼かげがふいてきた(いもとようこ)▼おかのうえのギリス(ロバート・ローソン)▼十二支のしりとりにえほん(高島純)▼イトウくん(三木卓)▼ベンジーのもうふ(ドロシー・マリノ)▼ふうとはなとうし(いわむらかずお)▼おひさまとおつきさまのしたで(黒井健)▼もりのくまとテディベア(和田誠)

☆毎週土曜日
14時00分～
おはなしかい開催

本の一話題

『孤舟』 (渡辺 淳一/著)

大手広告代理店を定年退職した威一郎。バラ色の第2の人生はずだが、彼を待っていたのは、夫婦関係と親子関係の危機だった。人生最大の転機をいかに乗り切るか!?

★読み聞かせボランティア募集中。詳しくは図書館までご連絡下さい★

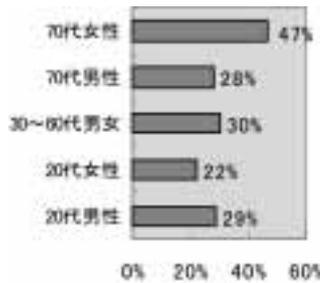
病院だよ

腰痛を予防しよう

理学療法士 中川絵里子

腰痛はなぜ起こる

腰痛の生涯発症率は50〜80%といわれています。わが国の1ヶ月の腰痛の有病率は、70歳代女性の50%近い頻度を除き、各年代とも30%台を示しており、腰痛はあらゆる年代に起きているといえます。



腰痛の原因はさまざまですが、腰を構成している椎間板や筋肉だけではなく、仕事上の問題あるいは心理的な負担といった目に見えないストレスが深く関わっていることがわかってきており、心理面での改善が腰痛減少につながる場合もあるようです。

腰痛を予防しよう

腰の骨や周囲の組織、内臓などに特に病変がなく、腰が痛いという状態は筋・筋膜性腰痛と呼ばれ、日常的な不良姿勢が原因となつて引き起こされています。

不良姿勢は、腹筋や背筋・足の筋力低下や、同じ姿勢をとり続けることにより筋肉が硬くなる、短くなることで生じます。これらを解決するには、筋肉のストレッチング・筋力強化が有効です。

◎ストレッチング

筋肉をゆっくり引き伸ばすことにより、筋肉のコリや疲れを和らげる効果があります。



◎筋力強化

関節周囲の筋肉が強化され、痛みを予防、姿勢の改善に効果があります。



痛みが強い場合や、急激に痛みが出現している場合は、安静も必要ですので、医師に相談しながら行いましょう。

生活上の注意点

正常の腰椎は前方に彎曲(わんきょく)しています。この彎曲を保持することが腰椎に負担をかけない上で大切なことです。この彎曲が増強しても、減少しても腰痛の原因となります。

▼立つ姿勢

背部をまっすぐに伸ばし、おなかとお尻に力を入れます。片足を台に乗せると痛みが減少することがあります。

▼座る姿勢

背中に力を入れることなく腰が後ろに反っている状態。腰の後ろに小さな枕やタオルを入れるのも1つの方法です。



荷物は体の近くで持ち上げる

中腰や前かがみは危険!