

# おかざき先生の痛みの救急箱



vol.2

当院はペインクリニック  
内科・在宅診療・一般内科  
を標榜し5月に開院しまし  
た。この紙面ではペインク

リを予防するには肩や下半  
身のストレッチ運動が必要  
となるのです。

リック(痛みの治療)関  
連の話題を取り上げます。  
ロコモティブシンドロ

ムは「運動器」の障害により立ったり歩い  
たりする機能が低下した状  
態をいいます。

日常生活の基本動作を行  
うのには、体前屈動作や上  
肢を前方や上方に伸ばす動  
作などが必要不可欠なで  
すが、年をとって足腰が不  
安定になってくると(ロコ

モの状態)、肩の後ろにあ  
る肩甲骨の動きが悪くな  
り、太ももの後ろやふくら  
みはぎの筋肉が伸びなくな  
ってきます。そこで、寝たき

りや予防するには肩や下半  
身のストレッチ運動が必要  
となるのです。

自宅でも気軽にできるラジ  
オ体操でもきちんと行えば  
充分効果はありますが、当  
院に導入したパワープレ  
ーはより短時間で効果的に  
ストレッチ効果が得られる  
機器です。30秒毎に姿勢を  
変え6ポーズ程度で効果が  
実感できます。また、肩・腰  
に痛みが強い時はブロック  
注射を併用してスムーズに  
動けるようにしていきます。  
痛みで体が動かせない方、  
ロコモが心配な方は当院に  
ご相談ください。尚、8月  
より診療時間等が一部変更  
となります。※参考文献ノ  
ロコモティブシンドローム  
のすべて 日本医師会雑誌



## ペインクリニック内科(痛みの治療)

### 山口町おかざきクリニック

おかざき けんじ  
院長 岡崎 賢治

- ・ペインクリニック内科・麻酔科
- ・リハビリテーション科・内科

在宅診療あり

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9~12時	●	-	●	●	●	○	-
15~19時	●	-	●	△	●	○	-

△木:午後診17時~19時 ○土:9時~17時



西宮市山口町上山口3丁目3番10号

TEL:078-907-3307

山口町おかざきクリニック

検索