

## ～ 新年のご挨拶 ～

新春のお慶びを申し上げます。

皆様方におかれましては、良き新年をお迎えのことと存じます。

当院は、2013年に開院し、本年で6年目を迎えます。開院当初より、「地域のかかりつけクリニック」を目指し、日々診療に携わって参りました。当初は曜日を限定した診療時間の設定でありましたが、昨年2月より「デイケアセンタームーブグラッチャ」の開設も相なり、平日すべて開院することができる運びとなりました。更に新任の医師2名を新たに迎え、各科において多くの患者様の診療の充実に努めてまいりました。

本年も「地域のかかりつけクリニック」として、ご来院いただく皆様の健康維持・改善に寄与できるようスタッフ一同努めて参る所存でございます。

何卒よろしくお願い申し上げます。

(スタッフ一同)

本号も、「**ストレッチ体操**」についてご紹介します。  
今回の運動は特に、

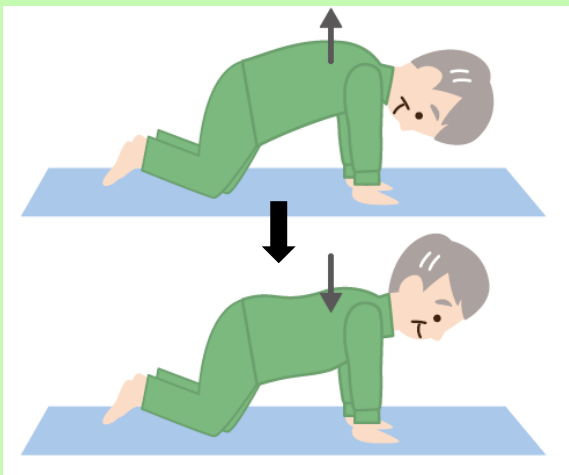
**腰痛がある方に効果的な運動です。**

痛みの即時的な変化がなくても、この部分を動かしておくことはとても重要ですので、継続して実践してみてください。

～痛みは我慢せず医療機関へ～

『痛みへの対応策④』

～痛みにも効果的な運動⑤～



- ・大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- ・息を吐きながら 背中を反るようにしましょう
- ・腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう
- ・この運動を10回繰り返しましょう

この運動を行って痛みが増す場合には、すぐに運動をやめて、医師もしくは理学療法士にご相談ください。

副院長(理学療法士)  
田中 創



# 健すこやか

0歳から100歳まで  
動けるカラダづくりをサポート  
**ZERO**  
**100**  
PROJECT

## ～クリスマス会 開催～

デイケアセンタームーブグラッチャでは、  
2018年12月にクリスマス会を開催しました！



Merry Christmas



2018年12月1～2日にかけて滋賀県で開催された第11回日本運動器疼痛学会で、当院の田中副院長（理学療法士）が演題を発表しました。

### 【田中副院長より一言】

医師を中心とした学会の中で、私の演題が優秀演題候補に選出されました。残念ながら受賞には至りませんでした。今後とも継続して臨床研究に取り組んでいきたいと思っております。

