




## 看護師





### 季節の看護 ポイント情報

## あなたの腰は大丈夫?

腰痛は、骨そしょう症や肥満体、やせすぎ、筋力の弱い方、重い荷物を持ち上げようとしてぎっくり腰になったり、内臓の病気や心因的なものからも原因としておこりますのでご注意ください。腰の痛みと共にどのような症状があるかで、原因が違います。

### 【腰痛の予防】

正しい姿勢を保ちましょう。

- \* 立っている時はまっすぐ立ちましょう。また、立ち仕事は片足を低めの踏み台にのせると負担が少なくなります。
- \* 重いものを持ちあげるときは一度しゃがみましょう。
- \* 重い荷物を持つ時は、両手に平均して持ちましょう。
- \* 寝るときは、膝の下に枕を入れてみたり、横向きで、少し丸くなる姿勢が楽です。

安静にしても症状が改善しないときや、おかしいと思ったら、いつでも受診してください。

(整形外科外来へ  
ご相談ください)



### イキイキ快適職場・健康相談

平成 14 年 10 月 28 日 (月)

14:00 ~ 19:00

金山総合駅コンコース イベント広場

健康相談・ストレス度チェック

健康測定 (血圧・体脂肪・骨密度等)

中部労災病院 認定看護師と

中部労災看護専門学校 教員が

出勤します!!!



### 子供のケア ポイント情報

## 子どもの肥満教室

長い夏休みも終わり、新学期が始まりましたね。食欲の秋ですが、お子様の体重は大丈夫でしょうか？近年、子どもの生活習慣病・肥満が増加傾向です。大人になる前に生活習慣を見直しましょう。

外遊びより、家でテレビやゲームをする方が好き  
運動はほとんどしない  
スナック菓子が大好き  
早食い・大食いだ  
暇だとお菓子を食べている  
嫌なことがあるとお菓子を食べている

以上のような生活は要注意！学校で肥満といわれたお子様は、何らかの対策が必要です。

当院の小児科では、長期休暇を利用して「子どもの肥満教室」を1週間コースで開催中です。

(小児科外来へご相談ください。)