



⑤整形外科外来



これから寒くなると関節などが痛くなりやすいのでお気を付け下さい。

スムーズに受診していただくためのポイント

①初診及び予約のない患者さまは、受診の手続きが終わった後、整形外科窓口（サテライトC）で問診票をお渡しします。「お身体の調子が悪い所」「いつ頃からどのように悪いのか」「思い当たる原因」などを記入していただき、窓口にお渡し下さい。
予約の患者さまの合間でお呼びいたしますので、席をはずされる場合は窓口にも声をかけていただき、お戻りの際にも声をかけて下さい。



②初診の患者さまは、診察後にレントゲン写真を撮り、その結果での再診察となりますので、待ち時間が長くなってしまいます。待ち時間を少しでも短縮できるよう常に心がけております。

③待合室のある場所は風が通りやすいため、冷えないようにバスタオルをご用意しております。どうぞ自由にご利用下さい。

④車椅子が必要な方は、病院正面玄関、救急出入口に用意しておりますので、ご利用下さい。

日頃の予防についてのアドバイスです

腰痛の予防

- ・物を持ち上げる時は、体に引き付けて、膝を曲げて行いましょう。
- ・長時間立っている時は、片足を段の上に乗せると良いでしょう。
- ・ハイヒールを履いた時は、背筋を伸ばして歩きましょう。
- ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかると、血液の循環が良くなり緊張をやわらげます。

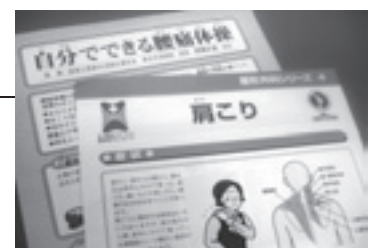
医師の指示のもと、腰痛体操と食事療法を併用すれば肥満は解消、腰痛にも効果的です。

肩こりの予防

肩こりは予防が大切です。

- ・同じ姿勢を長く続けない。
- ・蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の血行を良くし、疲労を取る。
- ・適度な運動や体操をする。
- ・入浴で身体を温め、リラックスする。

詳しいパンフレットをご用意しています。ご希望の方は外来窓口に声をかけて下さい。



(外来看護師 常盤 房衣)