

県厚生連安曇総合病院副院長 谷川浩隆さん

解説報告 原因・検査・治療をめぐって

肩、腰、膝は慢性的な痛みを起しやすく、日本人の3人に1人がいずれかの部位に痛みを...

肩・腰・膝の痛み 適度な運動大切



「肩凝りや腰・ひざの痛み」をテーマにした信毎健康フォーラムのパネルディスカッション

パネル討論

肩凝りや腰、膝の痛みを専門に診る診療科は整形外科以外にありませんか。谷川 専門のことであ...

膝の水抜いてもくせにならず

膝の水を抜いてもくせにならず。谷川 膝の組織には骨をつくる骨芽細胞と骨を吸収する破骨細胞があり...

急な痛みは取りあえず冷やす

急な痛みは取りあえず冷やす。谷川 効果についてはなかなかいえないのですが、急性の痛みは冷やすのが効果的...

身体教育医学研究所研究主任 朴相俊さん

解説報告 からだを守る日常のケア



朴相俊さん(公財)身体教育医学研究所(東御市)研究主任。専門は身体教育学、健康教育学...

正しい姿勢とストレッチ

加齢によって筋力の低下や体の柔軟性は低下します。このことを自覚して適切なケアが必要です...



朴さんの指導で体操をする聴講者たち

がらですが、最近の研究では活動的な生活、仕事を続け、安静にしすぎることも過度の活動による障害を最小限にすべきだと...

根本的治療は生活改善



たにかわ・ひろたが 県厚生連安曇総合病院(北安曇郡池田町)副院長、信大医学部臨床教授、医学博士...

痛み物質を洗い流します。筋力や運動をした後感じる体の張りや、筋肉が増える時の良い痛み...

腰痛も肩凝りと同じく、痛みを伴った状態です。炎症を抑えることが根本的な治療となります...

四国八十八ヶ所巡り 全周コース 27日 28日 35日 36日. Includes travel details, prices, and a map of the Shikoku region.