



# じょいんと通信 12月



第213号・湘南鎌倉人工関節センター・2023年12月

## 姿勢が良すぎるアナタへ

ゆったりと秋を楽しむ間もないまま、北風が身にしみる季節がやってきました。寒さでつつい背中丸まりがちですが、「姿勢良くしなきゃ！」と気にされている方、逆に**背筋（せすじ）を伸ばしすぎていませんか？**



**良いと思っている姿勢=胸をはって背筋（せすじ）を伸ばす**ことが、実はあまりお勧めできないことがあります。なぜなら背筋（はいきん）が無意識に働きすぎて**過剰な緊張状態**になってしまうからです。身体の背中側が過緊張を起こしているときは**肩関節（肩甲骨）や股関節の動きが制限**されてしまうことがあります。

当院を受診される方は股関節をかばいながらもなんとか良い姿勢を保とうとするために、背筋（はいきん）が過剰に緊張している方が多いようです。すると、股関節周りの筋肉が硬くなり**身体を支えるお尻の筋肉が働きにくい状態**になって弱化してしまいます。

理学療法(リハビリテーション)では、**衰えてしまったお尻（股関節）の筋力トレーニング**も行いますが、術前は強い痛みなどで「エクササイズをがんばる」のは負担です。背筋（はいきん）を適度に緩めた姿勢で、**いままで休んでいたお尻の筋肉が働くように日常生活の動き方を変える**だけでも良いでしょう。手術で股関節痛が改善しても緊張した姿勢が残ってしまうことが多いので、これは術後にとっても**回復の重要ポイント**ともいえます。

まずは**“過剰な” 良い姿勢**を見直してみませんか？



ちなみに背筋（はいきん）が過剰に働いているときの特徴的な姿勢は、左の画像のように**「上半身が左寄りになって、左肩が拳がっている」**ことがほとんどです。昭和世代はカメラを向けられるとついつい必要以上に背筋（せすじ）を伸ばしがちです。

画像の私がまさに・・・

リハビリテーション科 鈴木 浩次

## 院外 公開医学講座のご案内

院外の公開医学講座を、**来年1/27(土)に開催**いたします。  
講師：三原 政彦 部長  
日時：2024/1/27(土) 10:00～11:00(質疑応答15分含む)  
※開場9:45  
対象：**先着80名（股関節に痛みのあるご本人様、お付添の方1名まで）**  
会場：**茅ヶ崎文化会館 大会議場**  
(茅ヶ崎駅北口からタクシーで約4分、徒歩8分)  
申込：電話のみ 0467-47-2377 (9:00～17:00)  
申込期間 12/1(金)～1/26(金) ※参加費無料

湘南鎌倉人工関節センター  
**院外講座**  
患者負担軽減を目指した  
**人工股関節手術**

参加無料

12月1日～1月26日  
電話にてお申し込み。  
TEL:0467-47-2377  
受付時間:9時～17時

開催日時  
2024  
1/27 土  
10:00～11:00  
(開場9:45)

お問合せ TEL:0467-47-2377(5線) 医療法人徳洲会  
ホームページ <https://www.skirc.jp/> 湘南鎌倉人工関節センター

## 院内 公開医学講座のご案内

今月の公開医学講座は、**12/21(木)に開催**いたします。  
講師：三原 政彦 部長  
日時：12/21(木) 15:00～16:00(質疑応答15分含む)  
対象：**股関節に痛みのあるご本人様のみ、先着10名**  
会場：湘南鎌倉人工関節センター  
申込：電話のみ 0467-47-2377 (9:00～17:00)  
申込期間 12/1(金)～12/20(水)  
※当日の送迎なし  
※参加費無料  
次回は**1/25(木)**に開催する予定です。

2023年12月 公開医学講座 人工関節科

講師 三原 政彦

当日プログラム  
講義 15:00～15:45  
質疑 15:45～16:00

12/21 木  
15:00～16:00

【申込方法】  
電話にてお申し込み。  
TEL:0467-47-2377  
受付時間:9時～17時

【申込期間】  
12月1日～12月20日  
必ずお申し込みください。  
お席は有限です。

参加費 無料

医療法人徳洲会  
湘南鎌倉人工関節センター

▼発行元：  
湘南鎌倉人工関節センター  
〒247-0061  
神奈川県鎌倉市台5-4-17  
電話：0467-47-2377  
FAX：0467-47-2370

▼2023年11月手術件数 (単位:件)  
人工股関節置換術：60  
人工股関節再置換術：1  
その他：1

▼12月外来休診日  
12月29日(金) PM  
※年始は1/4(木)より  
診療開始です。