

股関節の痛みにお悩みの方へ



じょいんと通信

2月

第227号・湘南鎌倉人工関節センター・2025年2月 <https://www.skjrc.jp/>



キッチンで流し台に寄りかかっていませんか??

流し台（シンク）に寄りかかるためのクッションをご存知でしょうか？
股関節や腰に痛みがあるときは、シンクに寄りかかりがちなので、
グッドアイデア！

（そもそも食事の準備やお皿を洗わずに済むなら楽ですけど・・・）。
しかし、どうしてもつらい場合以外は、実はあまりおすすめしません。

その理由は・・・シンクにもたれる習慣があると、
股関節を守るのに必要な“お腹とお尻”の筋肉は休んでしまい、
せっかくの筋トレ効果を発揮できないからです。

立って、あごを引いて下を向いたときに足元が見えるのが基本の姿勢です。

この姿勢ではシンクにもたれることはなく、意識せずとも腹筋、臀筋が働いているのです。



便利グッズ
「もたれてシンク腰楽」

○ながらトレーニング3選

立位姿勢は手を使う動作でバランスが崩れやすいものです。

“キッチンでのお皿洗い”に限らず“**歯磨き**”“**洗濯干し**”

を**基本の姿勢**を保ちながら行うことで**「ながらトレーニング」**となり

筋力アップが期待できます。特に腰痛や太ももの前面に張りや痛みがある方は
まずこの3つの場面で試してみてください！



Instagramに動画『**姿勢のトレーニング**』をアップしています。

あわせて参考にいただければ幸いです。

リハビリテーション科 鈴木浩次



★開院20周年祝賀会を開催いたしました★

昨年11月に開院20周年の祝賀会を横浜ベイシエラトンにて開催いたしました。

当院は2004年10月に、**日本で初めての“人工関節”専門施設**として開院し、現在までの延べ手術数は13,000例を超えました。

会当日は、全国より整形外科界を代表する先生方にお越しいただき、開院までの道のりや、今後の整形外科医のあり方など、多くのディスカッションが行われました。

20年という長い年月を積み重ねることができたのも、ひとえに当院をご希望いただく皆様のお陰であると、医師・看護師・スタッフ一同、心より感謝申し上げます。

今後も当院で手術を受けてよかったと感じていただけるよう、スタッフ一同、力を尽くしていきたいと思っております。



▼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

▼2025年1月手術件数

(単位: 件)
人工股関節置換術 : 59
人工股関節再置換術 : 0
その他 : 0

▼2月外来休診日

2月11日(火)祝日

▼2004年開院より、

累計の手術件数は
約13,100例となりました。
2025年1月末時点



2月の公開医学講座

患者負担を軽減を目指した人工股関節手術

参加
無料

2月の公開医学講座

講師
医師 渡部 慎太郎



※都合により講師が変更となる場合があります。

定員

- 20名様まで（予約必要）
（股関節にお痛みがあるご本人さまのみ）

申込期間

- 1月30日～2月5日
※当日の送迎車はございません/駐車場あり

開催日時

2025

2/6

15:00～16:00

木

当日プログラム

講義 15:00～15:45
質問 15:45～16:00

インスタはじめました

Follow Us



会場

当センター 詳細はこちらから
3F
セミナールーム



～当院のご紹介～

2004年オープン以来、20年間で約13000件のOPE実績のある、人工股関節手術に特化した股関節専門施設です。

講師
副院長 三原政彦



※都合により講師が変更となる場合があります。

定員

- 40名様まで（予約必要）
（股関節にお痛みがあるご本人さま 及び お付添いの方1名まで）

申込期間

- 2月6日～2月26日
※駐車場はございませんので、公共交通機関にてお越しください。

当日プログラム

施設紹介 14:00～14:20
講義 14:20～15:00
質疑応答 15:00～15:30

会場

レンタルホール
湘南平塚
4F スカイ

詳細はこちらから



◆アクセス◆
平塚駅北口から
徒歩 約1分

開催日時

2025

2/27

14:00～15:30

木

開場 13:30～

湘南鎌倉
人工関節センター

申込
必要

Web/電話にて受付いたします。〈先着申込順〉

🔍 湘南鎌倉人工関節センター 講座 🔍

☎ 0467-47-2377 (月-土、祝除く9時-17時)

