

皆さん、こんにちは！  
桜も満開、春らんまんですね。  
今回は、この時期ととも  
多い腰痛、そして質問も多い  
「冷やす、or 温める」を  
テーマにしてみました。  
参考にしてくださいね



新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

～冷やす？温める？～  
腰痛の正しいケアを知りましょう♪！

皆さんこんにちは！今回のさかえ通信のテーマは「腰痛」です。  
春になり暖かくなると、気温・気圧の変化で骨盤がゆるみ、その影響で腰の痛みを訴える人も増加します。ぎっくり腰などの急激な腰の痛みや、一年を通じて長く続くつこい痛み…腰痛は種類も原因も様々ですが、今回はご自宅で出来る腰痛の正しいケアについてお伝えします！

\*\*\*\*\*

☆「ズキッ！」と急に痛みが生じたときは…「アイシング」！！

※急な腰の痛みが生じたときは、その部分に炎症が起きている可能性が高いです※

冷湿布や氷水等で  
痛い所を冷やしましょう！  
(3日間～1週間程度)



安静が第一！  
痛みが和らぐまで  
熱いお湯のお風呂や  
長風呂、マッサージ、  
運動はNGです！

☆「ズキズキ…」と痛みが長く続くときは…温めて血行や筋肉のコリを良くしましょう

温湿布やカイロで  
痛い所を温めましょう！  
(痛みがひくまで)



39℃ぐらいのお風呂に  
20～30分程度つかる

腰回りの軽い運動を  
取り入れる

\*\*\*\*\*

痛みが強いときにマッサージ・運動はNGです。痛みが長く続くときは、神経や骨が原因の場合もありますので、当院を受診してください。各種徒手検査、エコー検査を用いてしっかりと痛みの原因を把握し、治していきます^^