

# 11月の芦屋病院公開講座

本事業は  
「あしや健康ポイント  
2023」  
の対象事業です！！



日時 11月11日(土) 午後2時～3時30分

会場 芦屋市民センター 401室

テーマ **ぎっくり腰は予防できる  
～覚えておきたい4つの心得～**

講師 **市立芦屋病院**

**リハビリテーション科**

**理学療法士 田村 宏**

腰痛は国民を悩ます一般的な症状といわれています。生涯のうち腰痛を経験する国民は非常に多く、厚生労働省の国民生活基礎調査によれば例年上位を占めています。

ぎっくり腰とは「発症から4週間未満の急性腰痛症」と呼ばれ、急激に発症する腰痛を指します。欧米では「魔女の一撃」とも呼ばれています。今回お話する内容はぎっくり腰の症状、改善方法について説明し、それらを踏まえた上で予防方法を「4つの心得」として皆さんに紹介させていただきたいと思います。たくさんのご参加をお待ちしております。

## 2023年度 下半期 芦屋病院公開講座のご案内

◇ 時間 午後2時～3時30分 定員 90人 受講 200円(1回)

月 日(曜)	場 所	内 容	講 師
12月9日(土)	芦屋市民センター 401室	子宮頸がん HPV ワクチンに関する 最新の情報	産婦人科 宮田 明末 医師
R6年 1月13日(土)		最新の心不全の話題	循環器内科 管理栄養士 伊阪 大二 医師 澤田 かおる
R6年 2月10日(土)		知っておきたい目の病気	眼科 出垣 昌子 医師
R6年 3月9日(土)		大腸がんについて	外科 向坂 英樹 医師

■直接会場にお越し下さい。

感染症の影響や天候不良に伴い、講座を中止する可能性がありますのでご確認をお願いします。

■問い合わせ先 芦屋市立公民館 〒659-0068 業平町8-24 Tel.0797-35-0700