

# 質問コーナー

当院ホームページに寄せられたメールでの問い合わせの中からよくある質問にお答えしていくコーナーです。

Q 股関節炎になり、他の整形外科の先生に診てもらって、痛み止め・消炎の薬をもらったり、簡単な筋力運動を教えてもらったりしています。HPを拝見するとコナミに運動処方・指導等されているというのを読みました。股関節炎の場合も運動処方等があるのでしょうか？負担のかからない運動等をジムでもよいのでしょうか？水泳などをやりたいと思っていたのですが、ジムでの運動はやらない方がよいということでしたら、前の先生から教わった運動を続けてみます。やってもよいようでしたら、一度伺った方がよいかなと思うのですが、いかがでしょうか。

A お話の内容だと、ご自身でやる運動は勧められているようなので、スポーツクラブでやる運動も内容次第では可能なのではないのでしょうか。基本的には股関節炎の症状次第だと思います。一度受診いただければ運動処方をお出しすることができます。

Q 80歳になる母ですが、腰痛を繰り返していてかかりつけ医から骨粗鬆症の診断をうけました。正しい運動の方法などご指導いただけますでしょうか。

A 骨粗鬆症は投薬による治療と適度な運動が重要です。腰痛があれば無理な運動は控えなければいけないので、適切な方法でやらなければなりません。来院いただければ、リハビリとして運動指導をさせていただきます。

## お知らせ

5月16日（水）17日（木）、職員研修のため休診となります。