院長のためになる話。

こんにちは、院長の羽田野です。今回は記念すべき初回ということなので、一番簡単な**"腰痛予防法"**をお話します。

「朝起きると、腰が痛いんだ。」と言う患者さんが結構います。

これは何でか？というと、実は寝ている間に腰を痛めているのです！！知ってましたか？？

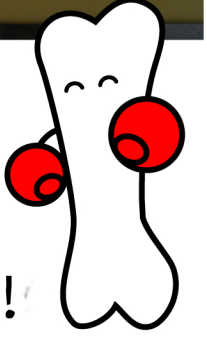
こういう方は、大体「仰向けで寝ています」と言われます。

が、実は横向きがいいのです。しかし、通常横向きで寝ると枕が低すぎます。そこで、

①枕を座布団一枚高くする。

②膝の間に座布団一枚はさむ。

こうすると、首も腰も傾かずに真っ直ぐ眠れるので寝返りを繰り返さずに熟睡できます。

お心あたりの方は是非一度お試しください。

寝起きスッキリ快調で明日からも頑張りましょう！！