

第27回

# 南多摩病院公開講座

日時：2019年 **2月23日** (土)

午後 2 時 ▶ 4 時

開 場 1時30分  
病院見学会 (希望者) 4時から

## 整形外科的 痛みの種類 ～痛み止めはどうして効くの?～

南多摩病院 副院長  
骨折・手外科センター  
整形外科

日本手外科学会 専門医  
いずみやま こう  
泉山 公

日常生活を送る上で身体に「痛み」が生じると身体を動かそうとする意欲が低下し、活動量も減ってしまいます。すると、全身の筋力は衰えてしまい、何ごとにも億劫になってしまいます。整形外科の領域において、痛みを取り除くことで筋力低下を予防し、骨も身体も強くすることが大切です。これからの予防、治療にお役立て頂けたら幸いです。

## 貯「筋」活動を始めましょう!

南多摩病院 リハビリ科

理学療法士  
みわ まき さとう あいり  
三輪 真紀 佐藤 愛璃

人間の身体を構成する筋肉は約600個もあると言われています。みなさん、毎日600もの筋肉を動かしていますか?運動による貯“筋”は身体に良いことがたくさんあります。寒い季節に体の中からポカポカするような運動をご紹介します。

**定員 先着100名様**

場所：南多摩病院 8階 会議室 (西八王子駅南口 徒歩1分)  
申込締切：2019年2月21日(木)  
事前に下記のいずれかの方法で申込頂きたくご協力をお願いします。

- ①受付に参加申込書を提出
- ②Fax・郵送にて参加申込書を送信  
FAX：042-663-0134 (送信表は不要です)
- ③電話での申し込み  
TEL：042-663-0111 (医療連携室まで)



**皆様のご参加をおまちしております!!**

# 南多摩病院への交通手段

所在地

〒193-0832 東京都八王子市散田町3-10-1  
TEL. 042-663-0111 (代表) FAX. 042-663-0134

JR中央線「西八王子駅」を下車。

南口を出られるとロータリーに沿って南に垂直に道路があります。

その道路の右側の歩道に沿って、徒歩1分程度にございます。

※ 駅からも見える位置にあります。

※ 都心よりお越しの場合は中央線快速/新宿より40分。

京王高尾線めじろ台駅・永生病院からの場合

永生病院・京王高尾線めじろ台駅から当院を經由してJR西八王子駅南口（南多摩病院まで徒歩1分）まで永生会無料シャトルバスを運行しております。

車をご利用の場合

中央道 八王子インターチェンジより西八王子方面へ20分。

※特に駐車場のご用意はありませんので近隣の有料駐車場をご利用下さい。

公共交通機関利用のご協力をお願いします。



南多摩病院8階会議室は・・・

正面玄関から入り右手の救急棟（8階建ての新棟）エレベーターにてお越しく下さい。  
8階でエレベーターを降りて左手でございます。

《切り取り》

南多摩病院公開講座 平成31年2月23日(締切2月21日) 参加申込書

(Fax 042-663-0134 連絡室宛)

※今回は「八王子法人会西八王子地区」との協賛となりますので、早めに満員となることがございます。

(フリガナ)	
1.お名前	
2.ご連絡先 電話番号(FAX)	( )
3.お立場に○を付けて下さい。 患者 ・ 家族 ・ その他	
医療関係 ・ 介護関係 (事業所 )	
4.病院見学会への参加に○を付けて下さい。 参加する ・ 参加しない	