

健康百科

腰痛の症状と予防

腰痛で悩む人は多く、高齢になるほどその数は増えていきます。腰痛の多くは腰椎の老化が原因で起こるため、立って歩くようになった人間の宿命と

腰痛の原因と症状

立つことで腰椎には上半身の重みが常にかかり、物を持ち上げる時にはさらに負担が増えます。そして何年も腰椎に負担をかけ続けた結果、腰椎の椎間板がつぶれてしまうのです。つぶれた時に椎間板ヘルニアという状態になれば、強い腰痛や足のしびれが起きます。この状態を乗り越えても、その後待っているのは腰椎の変形です。椎間板がつぶれた所に骨のとげができます。これが神経や脊髄に触ると神経症状が出てくるのです。軽い症状はしびれや

違和感ですが、症状が重くなると痛みに変わります。この状態が変形性腰椎症です。さらにその状態が進行して脊髄が圧迫され、腰から脚にしびれや痛みなどの症状が強くなった状態を腰部脊柱管狭窄症といます。

背筋と腹筋を鍛えよう

老化による腰椎の変形は残念ながら治りませんが、痛みが出ないように予防することはできます。体を支えるためには背骨だけではなく、背筋と腹筋の協力が必要です。その筋肉が弱ると腰痛がひどくなるため、それらを鍛えることが腰痛の予防や改善につながります。もちろん、腰椎に余計な負担をかけるようにすることも大切です。

【問】古河福祉の森診療所 赤荻榮一医師Tel48-6521

9月から一部の窓口・施設でキャッシュレス決済が利用できます

各証明書の手数料や施設利用料などの支払いに、クレジットカード、電子マネー、2次元コード(スマホ決済)が利用できるようになります。

【問】IT戦略課Tel92-3111

利用できる窓口・施設

- ・市民総合窓口課、市民総合窓口室
- ・市民税課
- ・環境課
- ・環境施設管理室(古河クリーンセンター)
- ・児童発達支援センター(ぐるんぱ)
- ・古河歴史博物館
- ・古河文学館
- ・篆刻美術館

【電子マネー】

交通系電子マネー(Suica、PASMO、ICOCA、Kitaca、TOICA、manaca、SUGOCA、nimoca、はやかけん)、nanaco、WAON、iD、QUICPay

【2次元コード(スマホ決済)】

PayPay、d払い、楽天ペイ、Alipay、WeChatPay、メルペイ、auPay、Bank Pay、ゆうちょPay

利用できる決済方法

【クレジットカード】

VISA、JCB、Mastercard、American Express、Diners Club、銀聯

注意事項

- ・クレジットカードの支払い方法は一括のみです
- ・窓口でのチャージ(カードへ入金)はできません
- ・現金との併用はできません

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

諸川に女性専用のトレーニングジムがオープンしました！かわいくてテンションの上がる、女性の悩みに特化したマシンが勢ぞろい。各マシンにはモニターがあり、やり方や注意点を動画で確認できるので、初めての人でも安心です。キッズスペースもあるので、お子さま連れでも大丈夫！女性の皆さん、体を動かす習慣を身に付けませんか？



こがキラメンバー ゆみ

【店舗概要】

営業時間：24時間
住所：諸川643-2
費用：月額2,980円
電話：51-5790



詳細はこちら

NOダンベル、NOマッチョ、NOメンズ ちょこっとジム



住民基本台帳カードのサービスが令和7年12月末で終了します

令和7年8月で住民基本台帳カード(住基カード)のコンビニ交付サービスが終了します。また、同年12月末には身分証明書として使用することができなくなります。住基カードに印鑑登録をしている人は、マイナンバーカードや印鑑登録証への切り替えが必要です。なお、コンビニ交付サービスはマイナンバーカードで同様のサービスを受けることができますので、この機会に手続きをお願いします。

【問】市民総合窓口課Tel92-3111



無料での切り替えを実施中

- 持参物 住基カード、本人確認書類
- 申込期限 令和7年12月26日
- 申込 市民総合窓口課、市民総合窓口室のいずれかで申し込み



▲切り替えが必要な住基カード(例)



▲マイナンバーカード



▲印鑑登録証