

平成24年7月号

患者図書室“いきいきの森”だより

6月度利用ランキング

順位	タイトル	著者
1	防ぐ、治す胆のう・胆管の病気 [682]	税所 宏光
2	病気がみえる②：循環器 [8002]	医療情報科学研究所
3	笑いは心と脳の処方せん [144]	昇 幹夫

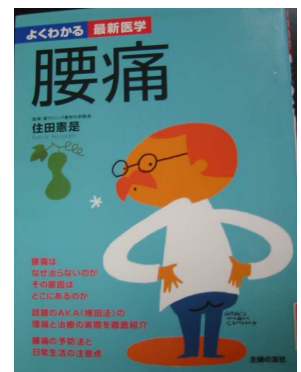
♡骨粗鬆症による骨折を防ぎましょう

加齢による骨密度の低下は男女ともに起こりますが、女性のほうが閉経による影響が大きく、骨粗鬆症になりやすいといえます。

また、運動不足、喫煙、過度の飲酒、若い人の食事を極端に減らす無理なダイエットなども骨粗鬆症の原因になるので注意しましょう。

図書の紹介

タイトル：腰痛
著者：住田 憲是



国民病といわれている腰痛の一般的な治療法は、**整形外科で行っている手術や薬物療法、理学療法があげられます。**

本書でご紹介する AKA-博田法は、現在の腰痛治療とはまったく違った発想で、多くの腰痛のほんとうの原因である仙腸関節の機能異常や炎症を治療し、腰痛を治す方法をイラスト入りで分かりやすく説明してあります。

本書を参考にしていただければ幸いです。

