

肩こりについて調べるには・・・

こんな本で調べられます

- 肩こりにさよなら！（竹井仁 自由国民社）
- ひざ・腰・肩の痛みの最新治療（三井弘 主婦の友社）
- 整形外科疾患ビジュアルブック（下出真法 学研メディカル秀潤社）



よくわかるサイトはこちら

- 肩こり：症状病気を調べる

（日本整形外科学会）

http://www.joa.or.jp/jp/public/sick/condition/stiffed_neck.html

こんなパンフレットもあります

- 肩こりと日常生活
- 肩こり体操

ちょっと相談してみたい・・・

こんなことが心配、不安・・・

健康生活支援室をご利用ください。

看護師（常駐）が相談をお受けしたり、司書が調べもののお手伝いをします。医師への医療相談の受付（予約制）や各専門職（薬剤師・臨床心理士・栄養士・ソーシャルワーカー・リハビリ技師など）への紹介ができます。

河北総合病院 健康生活支援室

場所：本院本館1階

利用時間：月～土 9:00～16:30

（日曜・祝日・年末年始はお休みです）

