

平成29年度 出前講座

日時： 平成29年9月6日(水) 13:30～15:00

テーマ： 膝腰痛の対策

講師： 会田病院 作業療法士 小山田 剛 氏
理学療法士 白石 晃寿 氏

会場： 矢吹町第1区自治会館

参加者： 参加者30名 1区サロン

内容：

肩こりや腰痛は特定の筋肉が硬いことや、筋肉の硬さのバランスの悪さによる姿勢不良などが原因になることが多い。家事や外出など、日常生活の中で身体を動かすことが生活リハビリになる。またストレッチ運動は、血液循環が良くなるため、肩こりや腰痛の予防につながるという説明がありました。また腰痛を引き起こしやすい動作(腰の位置が高い状態で、重い物を持つ、など)についての具体的なお話がありました。

続いて、実際に、理学療法士・作業療法士の指導の下、自宅でも手軽に行なえるよう、バスタオルを用いてのストレッチ体操、下肢筋力向上の体操、また、腰痛症や膝関節症の方向けの「リハビリ」体操を参加者全員で行ないました。一見簡単そうに見える運動でも、かなりのストレッチ効果、筋力向上の効果があり、参加者は「きつい～」などの声を上げながらも、皆さん、笑顔で取り組んでおられました。