

平成29年度 出前講座

日時： 平成29年9月26日(火) 13:30～15:15

テーマ： 腰膝痛の対策

講師： きたむら整形
理学療法士 川田 善幸 氏

会場： 矢吹町弥栄集会所

参加者： 参加者17名 弥栄サロン

内容：

腰部痛の原因として、①姿勢の悪さ・一定の保持、②過度の運動や動作、③筋肉の衰え、④体のゆがみ、⑤内臓などの病気、などがあること。膝関節痛の原因として、①関節の変形(骨と骨との間の軟骨が擦り減り、間が狭くなってしまう)、②生活習慣によつてのO脚、X脚によるもの、③加齢や運動不足に伴う筋力の衰え、柔軟性の衰え、④体重増加や肥満、などがあることの説明がなされました。また膝関節痛に対する対処として、膝に負担がかからないようにテーピングを貼る、サポーターを装着する、などして痛みを和らげていく方法のお話がありました。講義の後には、実際に川田先生の指導の下、腰痛・膝関節痛のタイプ別の体操・ストレッチ運動を参加者とともに行いました。腰痛に対しては、上体反らし体操・猫伸び体操・両膝抱え体操・ひれ伏し体操など、膝関節痛に対しては、大腿四頭筋・太もも内側のストレッチ、太ももの筋力トレーニング、そして腹筋・大腿筋強化というきつい運動においても、皆さん、元気にメニューをこなされていました。