

令和元年出前講座

日 時

令和元年6月6日(木)

テーマ

腰痛、膝の痛み、足の痛みの予防エクササイズ

講師

会田病院 理学療法士 渡辺直也 先生

会場

矢吹町 須乗新田集会所

参加者

地域住民 地域ボランティア 10名

内容

冒頭、なぜ腰痛や膝の痛みが多いかについて人間の進化の過程からその要因の説明があった。腰痛には内臓や血管の病気、悪性腫瘍などが原因の場合もあるので、強い痛みの場合には何が原因なのか整形外科でしっかり診てもらふことなど指導があった。その後、腰・膝・足の痛みを予防する8つのエクササイズを講師に倣い参加者全員で行った。終了後、すこし腰や体の張りが治ったなど意見が出た。

