

大阪回生病院 肩こり予防教室

肩こり予防教室

【日時】平成22年2月12日(金)
15:00~16:00

【場所】当院5階リハビリテーションセンター

【講師】豊田 嘉清Dr(当院整形外科部長)

石田 文香PT(当院理学療法士)

【内容】

- ①肩こりはどうして起こる？
- ②肩こりを予防するには？
- ③肩こりになったらどうする？

平成22年2月12日(金)PM15:00より当院リハビリテーションセンターにて肩こり予防教室を開催しました。『地域の中で求められている医療を提供する』に基づき、市民公開講座として今回はじめて肩こり予防教室を開催させていただきました。はじめての試みにも関わらず、大勢の方にお集まり頂くことができました。1時間と短い時間でしたがこれからも求められている医療を提供できるように努めていきたいと思っております。

肩こり予防教室 (はじめに)

開始の挨拶を当院院長の久富より行い、講義は当院整形外科部長の豊田より『肩こりはどうして起こる?』というテーマで肩こりの起こるメカニズム、原因などを紹介しました。また理学療法士の石田より『肩こりを予防するには?肩こりになったらどうする?』というテーマで肩こりの原因のひとつである姿勢、運動について紹介しました。





地域の方を中心に、大勢の方にお集まりいただきました。①講義②実技（姿勢のチェック、自主トレーニング）を行いました。短い時間でしたが、講義から自主トレーニングまで内容の濃い情報をお伝えすることができました。

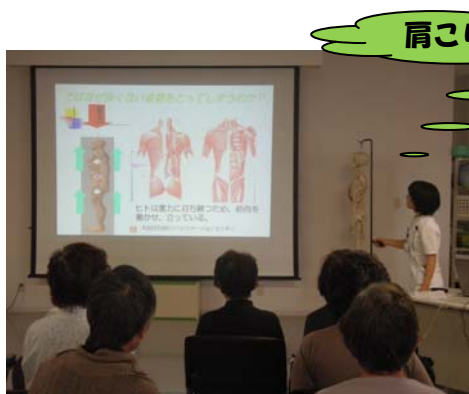
肩こり予防教室（講義）



<豊田 Dr による講義>



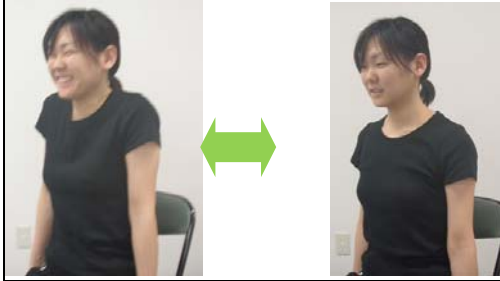
<石田による講義>



<講義のあと実技練習を行いました>

ご自身の姿勢、運動の大切さを知ってもらおうという意味を込めて、参加者の方1人に協力して頂き、参加者全員でその方の姿勢のチェックを行いました。肩の運動、筋肉のストレッチなどの実技の後、再度その方の姿勢のチェックを行ったところ、姿勢が良くなったことを確認することが出来ました。

肩こり予防教室（自主トレーニング）



＜肩甲骨の上げ下げ運動＞

自主トレーニングでは一人で座って出来る運動を指導させて頂きました。肩こり予防、対処法には姿勢のチェックと運動が大切ということで、一緒に行った実技の内容を自主トレーニングメニューとして紙面にしてプレゼントさせて頂きました。



＜肩甲骨を横に動かす運動＞

＜マッサージ＞


＜首の運動＞

肩こり予防教室に参加された方は肩こりに悩まされている方が大部分で、当院整形外科部長の豊田より肩こりの起こるメカニズムについての講義や、リハスタッフによる肩こりの原因の一つである姿勢、運動についての話を、メモに取られたり、質問も多くして頂いたり、積極的な姿勢が印象的でした。実際に実技を通して姿勢、運動の大切さを再確認して頂けたのではないのでしょうか。

肩こり予防教室（さいごに）



肩こりを予防するため、日々少しずつでも姿勢の確認、運動をしていきましょう！
(理学療法士 湯本 貴之)

作成者  大阪回生病院リハビリテーションセンター

スタッフ