

回 地域市民公開講座を終えて

地域市民公開講座 『姿勢を見直そう』

姿勢は、加齢や日常の生活習慣などによって、知らない間に変化していきます。それによる身体への影響や、それを予防・改善するための運動などを紹介します。

日時：平成23年9月16日(金)

場所：当院5階 リハビリ室

時間：14時30分～15時30分

講師：岩木 稔裕(整形外科医師)

武田 倫幸(理学療法士)

内容：

- ① 骨・関節・筋肉の働きが衰えるとどうなる？
- ② よい姿勢、悪い姿勢とは？
- ③ 簡単な体操・運動の紹介

興味のある方は、5階リハビリテーションセンターまでお越しいただくか、電話にてお申込み下さい。

06-6393-8264 (担当者：理学療法士 武田)

➤ はじめに

平成23年9月16日(金)に地域の方を対象として、【姿勢を見直そう】をテーマに講座を開催させていただきました。日常生活において、腰痛や肩こりの原因のひとつとして考えられる姿勢や生活習慣に関する内容をお伝えしました。1時間という短い時間でしたが、大勢の方にお集まり頂くことができました。



講座は、当院整形外科医の岩木より『ロコモティブシンドローム（運動器不安定症）』という、骨・関節・筋肉の動きが衰えることにより生じる問題や治療法、トレーニングを紹介し、理学療法士の武田より『良い姿勢、悪い姿勢とは？』について、よい姿勢の取り方を見直した上で、自宅のできる簡単な体操・運動などを紹介させていただきました。



整形外科医 岩木『運動器不安定症』講座



理学療法士 武田『良い姿勢・悪い姿勢とは？』

座ったまま安全にできる体操・運動や日常姿勢のポイントを紹介し、参加者みなさまで実践していただきました。簡単にできるということで「自宅でもやってみます」などのお声を多数頂きました。

参加者全員での運動風景



➤ おわりに

今回の市民公開講座は【姿勢を見直そう】というテーマにて、大勢の地域の皆様にご聴講頂きました。また、講義に参加して頂いた地域の皆様から活発に質問して頂き、大変有意義な講座になったのではないかと思います。今回の講座から、日常生活での姿勢を見直していただき、よい姿勢をとっていただくためにも、体操や運動を参考にして頂けると幸いです。これからもスタッフ一同、地域の中で求められる医療を提供できるように努めていきます。