

新川橋公開講座「腰の痛みを運動で治そう」を開催致しました！

(講師：リハビリテーション科 科長・宇野 康広 理学療法士)

平成 24 年 11 月 7 日 (水)、本館 1 階ライブラリーにて「腰の痛みを運動で治そう」を開催致しました。当日は 20 名の皆様にご参加いただきました。

まずはじめに現段階の「姿勢」を簡単に自身で確認できる姿勢チェック法を行いました。次に痛みの原因となる「筋力低下」を防止し、痛みを取る事が出来る筋力強化、ストレッチ方法を、実技を交え説明、又、当院リハビリテーション科で実践している「専門的リハビリテーション」をスライドと実技にてご紹介しました。

また「腰痛にならない工夫（動き）」を説明し、「日常生活」を行う上で少しの工夫で予防が可能である事を説明致しました。

少しの工夫で腰痛は改善！



講演終了後の質疑応答では、整形外科疾患・リハビリテーションについてお悩みの方から多くの相談があり、宇野科長はその一つ一つに丁寧に回答しておりました。