

保健講座を開催



開催されました。参加者は18人でした。講師は東京健生病院リハビリ課の寺岡かおりさん。

2016年7月30日(土)午後2時より向丘地域活動センターにて、2016年度第1回目の保健講座「腰痛予防&ウォーキング体操」が



腰痛予防としては、正しい姿勢を意識する、腰に負担をかけない、運動を習慣にすること。実践では、裸足になり首ストレッチから歩き方



までを教えていただきました。特に難しかったのは立位です、(尻尾を前方に丸め込むようにし、恥骨まで引き上げ骨盤からしっかり立つ)の



イメージがつかめず皆さん悩んでいました。効果的なエクササイズで背中、腰、下肢に筋肉をつけて貯筋をすることが大事です。とても楽しい講座でした。改めて日頃の運動不足を痛感し、次回はヨガの講習をとの声がありました。

