

整形外科医が教える 健康体操教室(肩こい編)

日 時: 2022年1月22日(土曜日)
17時10分~18時10分
場 所: 病院リハビリテーション室
講 師: 小島正博(那須中央病院整形外科部長)
参加料: 2000円(資料込み)
人 数: 先着10名まで
持ち物: 水分、タオル、動きやすい服装
申込み: 当院医事課受付



肩こりしやすい人、そうでない人がいると思います。その違いは何でしょうか？身体は姿勢バランスの崩れを保つために代償の動きが出ます。姿勢の崩れに対して腕を下げてバランスを取ることで首周りの筋肉の緊張が高くなり、肩こりしやすくなります。腕を正しい位置でバランス取れるようにすることが肩こり解消に必要です。肩こり以外にも効果的ですが、いろいろな動きの中から**肩こりに良い体操を実践指導します。**

動作が変化しているのが分かるように、動画撮影も行います。変化は見て確認できます。

十分気を付けて行いますが、教室中の怪我等について責任は負えません。