

# 整形外科医が教える健康体操教室

2022年12月24日（土）

## 腰曲がり（後彎症）

歳を取って腰が曲がってきてから仕方ない。農家仕事をしているから仕方ない。そう思っていないですか？

果たしてそうでしょうか？

同じ年齢の人でも腰が曲がっていない人はいます。農家仕事していても曲がっていない人もいます。

腰が曲がってしまうのも腰曲がりを起こす方向に無意識に動いているからそうになってしまう要素があるのです。つまりそういった要素のある動きを改善できれば後彎症も改善する可能性があります。

後彎症になる因子を理解して改善する体操をしてみませんか？これをきっかけに腰曲がりを改善する動きを身につけましょう。

日時 : 12月24日（土）17:10～18:10

場所 : 病院リハビリテーション室

講師 : 小島正博 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



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。