

# すまいるカレッジ報告書

## 健康づくり講座 第3回

日 時：平成 22 年 9 月 8 日（水）13：30～15：30

場 所：すまいるセンター

参加者：29 名 + サポーター 4 名



1、本日の講座：「腰痛予防のストレッチ」

2、講師：西田はり灸整骨院 西田 利也

3、講座概要

1) 特異的腰痛と非特異的腰痛の説明

2) 腰痛の 85% は原因不明とされている

病院では、腰痛や痺れの原因は特定できない

マッサージ、整体、鍼灸等は、筋肉の緊張をほぐすことしかできない

腰痛には、ぎっくり腰、椎間板ヘルニア、脊椎間狭窄症、急性腰痛症等の名称がある

3) 骨格模型を使っての説明

4) マッケンジーエクササイズ：マッケンジー体操について

「伸展のエクササイズ」

「屈曲のエクササイズ」

4、配布資料

- ・腰痛予防のストレッチ レジメ
- ・第 4 回すまいるカレッジ開催要項
- ・すまいるセミナー 9 月 25 日写真講座チラシ
- ・アクティブカレッジ募集チラシ
- ・第 2 回アンケート用紙配布と回収



5、その他

講師からの身近な一言アドバイス

- ・ 日常生活で、仙骨で座らずに坐骨で座ることを心がけること
- ・ 歩行時、手は後ろに振って歩くように心がける
- ・ 腰痛のストレッチは、いやいや行ってはダメ、盛りだくさんもダメ

受講生からの腰痛についての実体験に基づく質疑応答があり、有効であった

