

H24年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」 報告書

講座名	腰痛予防ストレッチ	回数	6/8
日時	平成24年8月7日(火) 13:30 ~ 14:40		
場所	梅文化会館		
講師	セラピーステーションにしだ 西田講師		
参加人数	10名 + サポーター5名		

講座概要 & 写真

理想的な歩き方の説明と実践指導

- ・ウォーキング時のストレッチについて
脚、ひざ、腰、ふくらはぎの筋肉のストレッチが大切
- ・ウォーキング時の腕の振り方の指導と実践
肩甲骨を動かすストレッチが大切
- * 受講生が3組に分かれウォーキングを行い、歩き方の指導を受ける
ウォーキングはただ歩くだけではダメ
ウォーキング時は常に踵からの着地を心掛けること



西田講師

腰痛予防のストレッチ

- ・臀部・股関節の筋肉のストレッチが大切
- ・3通りのストレッチ方法の指導・・・マット上に仰向けになって実践
- * ストレッチングを行うときは痛みを感じたら中止をすること、無理をしないこと



理想的な歩き方の実践



脚、ひざ、腰ふくらはぎの筋肉のストレッチ

肩甲骨のストレッチ



腕の振り方の指導・実践

腰痛予防のストレッチ

