

南ブロック活動報告（南ブロック研修会）

腰痛予防講座

新型コロナウイルス感染症拡大のため、開催が危ぶまれていた令和3年度南ブロック研修会ですが、感染が落ち着いている時期を見計らい、11月25日に開催することができました。

当日は感染防止のため、参加人数を制限させていただき、検温、消毒、換気などを行いながらの開催となりました。

今回は天城整骨院の院長先生と、数名の先生をお招きし、腰痛予防講座をしていただきました。

「腰がだるい」「腰に痛みを感じるようになってきた」そんな腰痛の本当の原因や、腰痛が楽になる対策、腰痛を改善するための方法について、スライドを見ながら教えていただきました。



ちょこっと施術

実際に簡単なストレッチをその場でしたり、チェックテストで自分の体のゆがみを確認したりしました。自分は大丈夫！と思っていたても、意外と体がゆがんでいることに気が付いたりしました。

後半は3つのグループに分かれ、先生に質問をしたり、その場で簡単な施術をしていただいたりしました。

グループで色々な方の質問と解決法も聞いて、とてもおもしろかったです。

今後すぐに生活に活かせる事がたくさん聞けて、とても良かったです。



体のゆがみをチェック



簡単ストレッチ