

出前講座 『肩こり予防』



大牟田市の事業、市役所職員出前講座のメニューNo.31『肩こり予防』について、当院の理学療法士が出前講座を行いました。

肩こりは、年齢や性別に関係なく、多くの方が抱える悩みです。この講座では、肩こりの原因、解消法や予防についてお話ししています。姿勢の正しい保持や適切なストレッチ、筋肉を鍛える体操など、日常生活で取り入れられる簡単な肩こり予防や解消法を実践を交えてお話ししました。



講座に参加した方々は、講座内容に相槌を打ちながら真剣に耳を傾けていらっしゃいました。

特に、ストレッチの実践には積極的に参加され、講座後には「ストレッチを忘れず、習慣づける方法は？」などの質問をされるなど、私生活に取り入れようとする意欲を持っていただけたようです。

当院では、職員がその専門性を活かした出前講座を実施しています。今回紹介した「肩こり予防」以外にも様々な講座がありますので、ご関心のある方は、大牟田市ホームページの「市役所職員出前講座」をぜひご覧ください。

- URLから「市役所職員出前講座」をチェック！
(<https://www.city.omuta.lg.jp/kiji0032883/index.html>)

- QRコードから「市役所職員出前講座」をチェック！

