

News 出前講座 | 開催報告

「疼痛予防体操」

依頼者 | 法立ふれあいサロン
参加人数 **13名**

2024年8月27日（火）13:30～14:30 平和町法立ふれあいサロンの『出前講座』に行きました。
理学療法士が講師を務めました。

台風による天候不良で開催が危ぶまれましたが、当日は晴れ間も見え無事に催行することができました。

講師から肩・腰・膝の痛みの原因について資料で説明を行い、簡単なチェックシートを使って自身の体の状態を確認した後、実際に体を動かして疼痛予防や環境整備、生活の工夫について学ぶという構成で進行了しました。

日本国内では腰痛が起きた時は安静にしていることが一般的でしたが、今や世界では安静を最小限にして体を動かすことが常識になっているとの説明に参加者一同「知らなかった」「そうなんだね」と感心していました。



講義終了後は、皆さんの声を聞きつつ、アンケートも実施しました。

参加者の声

『もう少し（資料の）字が大きいと見やすいと思います。』など、次回に向けた反省点を伺うことができました。

『具体的に予防体操も教えていただき今後、予防体操をすきま時間などでできたらいいと思います。』など、学んだことをすぐに実践していこうとする意見もあり、参加者の積極的な姿勢に驚かされました。

アンケート結果

「講義内容は理解できましたか？」の問いに約8割の方が理解できたと答えました。

「講義内容を今後の生活に活かせそうですか？」の問いに7割の方がそう思うと答えました。