

Do the 健康団地

健康団地づくりレポート

「健康づくり」の一環として、講師の先生を招き講習会を実施しましたのでご紹介します。

「肩こり・腰痛予防のための体操セミナー基礎知識と運動実践」 (県営吾妻団地)

令和元年11月26日(火)に、県営吾妻団地(厚木市吾妻町)で、「肩こり・腰痛予防のための体操セミナー基礎知識と運動実践」のテーマで講習会を実施しました。

首から腰、肩から手にかけての骨や筋肉のしくみについての確認や、日常生活に必要な動き(物を掴むとき、歩くときなど)をイメージしながら骨や筋肉の使い方について、講師から説明をしました。筋力低下を予防する方法を、ひもを用いたストレッチをしたり、音楽に合わせて動いたり、椅子に座りながらできる足の運動をすることで、実施しました。

