

予防局介護予防部 公民館講座

事業名称	いきいきカレッジ 腰痛予防	開催日	2024年8月22日
開催場所	藤枝市青島南地区交流センター	開催時間	9:30~11:00
参加者	一般参加:23名 交流センター職員:1名 静岡県理学療法士会員:1名		

【活動内容】

1. 報告

9:00 準備 ※会場の準備は参加者主体

9:30 講座開始

11:00 講座終了後、片付け

11:30 撤収

2. 講座内容

参加者:23人 (男性6名 女性17名)

地域の60代~80代の方が参加し、腰痛予防について講話の後に、フレイルについてのスクリーニング評価や、腰痛予防に向けたストレッチ方法や体操の指導を実施しました。

運動指導については、理学療法ハンドブック「健康寿命」「腰痛」の資料を配布して、理学療法ハンドブックから抜粋して実施しました。

自宅でも取り入れやすいストレッチやトレーニングについて関心の高い方が多く、実際に身体を動かしながら体験していただきました。

【活動風景】



非特異的腰痛(85%)の傾向

