

予防局介護予防部 市民講座 (介護予防部：黒山大輔)

事業名称	腰痛予防講座	開催日	令和7年8月22日 (金曜日)
開催場所	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：26名、交流センター職員：1名、静岡県理学療法士会員：1名 (講師)		

【活動内容】

1. 報告

9:00 会場準備・受付

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：26人 (男性6名、女性20名)

内容：

前半では、腰痛の原因や予防法、転倒予防に向けたポイントなどについて講義させていただきました。後半は柔軟性やバランス能力のセルフチェックの後、腰痛予防に向けたストレッチや体操を実際に行ってもらいながら、自宅で出来るセルフケアについて体験していただきました。

運動後には「身体が軽くなった」「前屈がやりやすくなった」など変化を体感していただくことができましたが、続けていくことの大切さについても改めて説明させていただきました。

【活動風景】

