

事業報告書（中部地区 介護予防事業）

事業名称	正しい姿勢で腰痛予防	開催日	令和8年6月26日(金)
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：18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

9:30 講座開始

11:00 片付け

11:30 撤収

2.講座内容

参加者：18名（男性5名、女性13名）

内容：

藤枝市の地域住民を対象とした介護予防講座の開催がありました。

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のセルフチェックの後、腰痛予防のストレッチを実施しました。

運動後にはストレッチの効果を実感される方もいらっしゃいました。

講座の最後に、継続的な運動を実施していくことの大切さについてお話させていただきました。

【活動風景】



正しい姿勢で腰痛予防

2026年6月26日

医療法人弘達会 天竜すずかけ病院
リハビリテーション医療 理学療法士
神谷 健太