

秋冬講座(生涯学習講座)

エンジョイ人生！健康講座！～いつまでも健康で若々しく過ごすために～

長生きの秘訣は姿勢にあり ～あなたは本当に良い姿勢？～

11月8日（土）

10:00～11:00

西戸畠市民センター 講堂にて

講師：戸畠駅Fプラス整形外科
院長 古子 剛 氏
看護師 萩田 悠子 氏
理学療法士 壱岐 唯莉 氏

平均寿命と健康寿命との間に数年間の日常生活が困難な期間をできるだけ少なくするために、今日から始める良い姿勢について学びました。

日々の生活の中で、姿勢が悪くなる原因は様々あり、①座っている時間が長い、②スマートフォンをよく使う生活習慣、③ストレス、④運動不足、⑤筋力の低下や関節の硬さなどがあります。それによって、骨折のリスクが上がったり、呼吸がしづらくなったり、栄養不良になりやすくなるため、少し意識して良い姿勢を保つ方法としてお家ができる準備運動から筋力トレーニング、ストレッチを体験しました。



古子先生



萩田先生



壹岐先生

