

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？～

講師：戸畑駅Fプラス整形外科
医院長 古子 剛 氏
看護師 荻田 悠子 氏
理学療法士 壹岐 唯莉 氏

11月8日(土)

10:00～11:00

西戸畑市民センター 講堂にて

平均寿命と健康寿命との間にある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スマホ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で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



荻田先生



壹岐先生



良い姿勢になると、全身の血流が良くなり、体のバランスも整い、疲れにくく呼吸が楽になるというお話でした。

セルフチェック表を見て、隣同士で姿勢のチェックをし合いました。

「良い姿勢は一日にしてならず」

明日以降の自分のため、大切な家族や友人のために、今日から始めようと受講生全員、熱心に学習しました。



今日から始める「姿勢改善の宿題」

学んだことを日常生活に取り入れて、継続的な改善を目指しましょう！

1	2	3
毎日の姿勢チェック テレビを見る前に 壁立ち30秒	ながら運動の習慣化 歯磨きのときに 片足立ち	呼吸と姿勢の連動 深呼吸を意識した 背伸び

