



腰痛予防研修会 (2回目)

2019.2.27

第8回勉強会を 開催しました！

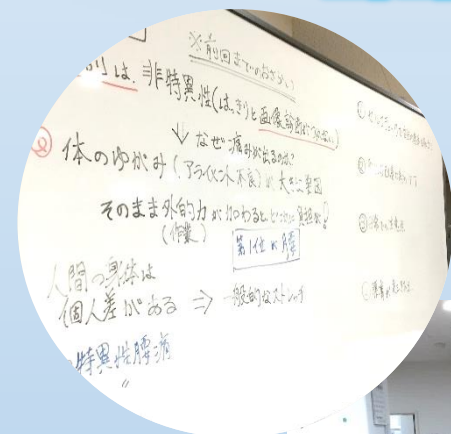
今回は理学療法士の大門が講師を務めました。

腰痛予防研修の第2回目です。

7月に開催した1回目から腰痛の症状が緩和されたかチェックしました。

また、今回は靴底の減り方をみて、身体の歪みを確認しました。

歪みのタイプ別にストレッチや改善策を学びました。



小さい方を持ち上げてみてください。



物を持ち上げる時、膝や腰の使い方はどうか。また大きいものと小さいものを持ち上げる時、どのような体勢をとっているか、負担の少ない体勢をとれているのか。講師のチェックが入りました！

日々の業務の中でも、体勢を意識し腰痛予防に努めましょう！！

今年度の勉強会は全て終了しました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました

