

腰痛予防実践で学ぶ

潮区 いきいきサロンに40人



腰痛予防をテーマにした講座。腰痛の原因や、予防のための簡単な体操や歩き方を学んだ

安曇野市明科の潮地
区社会福祉協議会など
は18日、潮公民館で、
腰痛予防をテーマにし
た「潮区いきいきサロ
ン」を開いた。安曇野
70代の住民を中心

に、約40人が集まった。牛越さんは写真や図を示しながら、腰痛にはさまざまな原因があることなどを説明した。腰痛予防には「筋力」と「柔軟性」が大切だとし、腹筋をつけるための歩き方や、筋肉や関節に柔軟性を持たせるための簡単な体操などを紹介した。ユーモアを交えた語り口で、和気あいあいと講座を進めていた。

潮区は、区民の交流や生きがいづくり、健康増進などを目的に「いきいきサロン」を開いている。関副区長は「専門家の先生に、腰痛予防について分かりやすく説明していただいた。家に帰って実践してほしい」と話していた。(萩原真一)