

AB (7) 10月20日(土) 平成24年(2012年)  
(第三種郵便物認可)

# 市民タイムス

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

安曇野市明科の潮地  
赤十字病院リハビリテ  
ーション科の牛越浩司  
さんは、実技を交えな  
がら腰痛の予防法を伝  
えた。

70代の住民を中心  
していた。(萩原真一)

## 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

に、約40人が集まつた。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、腹筋をつけたための歩き方や、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。閑剛区長

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きたい。家に帰って実

践してほしい」と話した。

70代の住民を中心