

【タイトル】健康講演会 腰痛や肩こりの予防改善で健康的な体を！

【日 時】平成 24 年 10 月 10 日（水）

【場 所】アンフェリシオン

【概 要】

腰痛でお悩みの方は多いのではないのでしょうか？10月10日に開催した今年の健康講演会では、山野美容芸術短期大学名誉教授・医学博士の生山 ^{いくやま ただし} 匡 氏を迎え「腰痛・骨粗鬆症の予防・改善法について」のテーマで腰痛持ちには非常に興味深い講演をしていただいた。

腰痛の原因は椎間板ヘルニアや脊椎の圧迫などの要因もあるが、最近では胃腸など内臓の病気や、筋トレなどによるものも多い。しかし実はほとんど**原因が不明**の場合が多くまだまだ謎の多い症状なのである。



腰痛などは過度な筋肉への負担など普段の生活の中で起こることが多いので、日常生活でストレッチなどのケアを行うことが重要で、若々しい姿勢や動作を保ち、腰痛や肩こりの予防や改善には、衰えやすい筋の老化防止が予防改善になる。

そのためには**背中側、腕の後ろ側、太ももの前側の筋肉**を鍛えることが重要。そこでお勧めの体操・ストレッチを実演もふまえて教えていただいた。

講演される生山教授

また効果的なストレッチには息を吸ってはきながら、はずみをつけないで**ゆっくりと約 30 秒**かけて行うこと。そしてマメに日常生活の中に取り入れ、筋肉疲労やハリを解消し、運動不足を解消したい。

そのために食生活も原則として、空腹→運動→食事→休憩・睡眠の順番で行うことで、胃腸の健康にもより効果的である。

健康的な体をつくり、元気に生活していきたい。



プリジェクターで分かりやすい説明