わたしたちのレッスン会

～「腰痛で困りたくない」編～

月日：令和５年10月５日(木)

場所：松尾 IT 保健福祉ｾﾝﾀｰ多目的室

講師：安心安全就労アドバイザー

医学博士　陣内（じんのうち）　裕成　先生

陣内裕成先生（じんじんさん）

自分の腰痛体験談の紹介

正しい姿勢で歩いてみよう！

レッスン会の様子の撮影も行いました

作業の合間に行おう「これだけ体操」

みんなで、はり胸体操のレッスン

悩める腰痛持ちの 12 人が、こちらの項目につき、有意義な時間を過ごしました。

・自分たちの作業や腰痛との付き合い歴

・腰痛の新常識の整理

・わたしたちの対処法の整理【実践】

・振り返りと先生への質問コーナー

最後に、一人ずつ感想と 2 週間の決意の発表