

2015
PROJECT

公開医療介護講座

「腰痛を予防しよう！」

講師：リハビリテーション科
理学療法士(PT) 山川 恭子

特に寒い季節は筋肉がこわばりやすくなるため、腰痛になりやすくなる季節でもあります。慢性腰痛の人には特にツライ時期ですよね。

「予防こそ最大の腰痛対策！」ということで、しっかりストレッチをしておくことで身体の柔軟性を保ち、腰痛が起こりにくい状態にしておくようにするといいでしょう。

日時

平成 27 年
12月24日(木) 14時から

会場

当院 新館 2 階 多目的ホール

参加
無料



一般財団法人 仁厚医学研究所
児島中央病院

お問い合わせ先：地域医療連携室

TEL : 086-473-7815