

10/7 第一回

姿勢があなたの未来を変える：腰痛や肩こりの予防・改善講座を受講して

姿勢を見直すという事はこの世の中の多くの方々が興味を持っています。第一回は講義を通じて、姿勢とは何かという事を学びました。

どうして腰痛や肩こりが生じるのかをデータを交えて説明頂き、腰痛の原因は実は85%の理由が特定できない非特異的腰痛に分類されるという事が驚きでした。病気によるもの骨格不全や炎症によるものが主だと思っていたので驚きでした。椎間板ヘルニアや脊椎管狭窄症でも痛みが出ない方もいるという事をお聞きし、それではそれ以外の症状で痛みが出るメカニズムをもう少し深く知りたくなりました。

簡単な腕と肩の柔軟運動で、体の変化を感じる体験もあり、体の種瀬という切り口で健康について向き合う大切な時間となりました。また、ちょこちょこ動き（ながらエクササイズ）で運動量を稼ぐという事が如何に効率的で理にかなっているという事も理解出来て、日常生活に上手く取り入れて行こうと思います。

こまつ市民大学サポーター 東谷