

9月公開講座

ストレッチ

体の軸を整える

講師：リハビリテーション科スタッフ

9月28日（木）開催
参加人数41名



内容：

今回は「ストレッチ」～体の軸を整える～というテーマで公開医療講座を行いました。

ストレッチは血液循環を良くし、疲労を回復する効果があり、またリラックスできる効果も持ち合わせております。

毎日の生活の中で、セルフストレッチによるセルフチェックを心がけていけば、自分の体の変化も早期に発見できるということでした。

無理をしない程度で毎日のストレッチを心がけてみてはいかがでしょうか。

公開医療講座では最後に質問コーナーを設けており、講師に直接質問を投げ掛けられるため、多くの方からご好評頂いております。

患者様目線のわかりやすい説明を心がけております。次回も多くの方のご参加をお待ちしております。

次回公開講座講師：内科(糖尿病) 服部先生