

# 酒井病院 第12回 公開講座を開催しました！！

1/25（土）、リハビリ・健診センター1F 理学療法室にて第12回公開講座を開催しました。今回は「姿勢の崩れは痛みのもと ～痛みよ！さようなら～」をテーマに理学療法士の廣居氏が講師をしました。講座では31名の方に参加をして頂きました。ご自身の姿勢パターンやその姿勢からくる痛みを学んで頂き、日常生活での注意点などを紹介し、実際に痛みを少しでも軽減できるよう体操を行いました。講座終了後にはたくさんの方から質問があり、関心の高さが伺えました。

公開講座では、健康についての意識が非常に高い地域の方々に、本当に必要なもの、役立つ情報を発信できるように、今後も継続していきます。

