

令和7年度 仙台市障害者健康教室 「肩こりを予防・改善しよう！」を実施しました

令和7年12月16日

法人本部・事務局

令和7年12月13日（土）に、仙台市太白障害者福祉センターで令和7年度障害者健康教室「肩こりを予防・改善しよう」を開催しました。当日は7名の方に参加していただくことが出来ました。

今回の教室は、介護老人保健施設萩の園柳生 作業療法士 石井 柁希 氏を講師にお招きし、肩こりの概要から原因、肩こりのチェック、予防運動などについて動きも交えながらお話しして頂きました。講師からは、肩関節の可動域のチェックをして頂き、肩こり改善につなげるポイントとして、骨盤の安定性を上げる運動で正しい姿勢の土台作り、深い呼吸の方法で肩回りの緊張緩和、肩甲骨周りの柔軟性を上げ肩や首の関節可動域改善など講義と実技指導を交えてお話いただきました。

今回の教室で日々の生活の中で姿勢に気を付けることで肩こりを予防できることを教わり、実際に取り組んでいただいた短時間の中での運動やストレッチでも動きに改善がみられていました。実生活で取り入れやすい簡単なトレーニング方法やチェック方法、姿勢改善方法も知れた貴重な機会となりました。

講義終盤に再度行った可動域のチェックでは、個人個人に少し変化が見られ、その変化を伝えられ驚いている様子がうかがえました。

今後も地域で生活しているみなさんが健康で日々過ごせるように、さまざまな教室を計画してまいります。

