



きずな カフェ

第27回

1.23 (木)

13:00 ~ 14:00

時間内は出入り自由です。お好きな時間にお越し下さい。

場所：かりんの里
複合福祉施設
1F 特設カフェ

参加費：200円



「これからの腰痛の捉え方“体”と“心”からみた腰痛について」

理学療法士 杉元鮎子

体の不調として悩む「腰痛」。明確な原因が特定できない腰痛を「非特異的腰痛」といい、実に腰痛全体の85%を占めています。非特異的腰痛の中には、姿勢や動作に関する腰自体の不具合と心理的ストレスに伴う脳機能の不具合によるものがあると考えられています。今回は、「体」と「心」それぞれからみた「腰痛」についてお話します。実際に姿勢や動作チェックも行いますので、自身を見つめる機会にしてみたいはいかがでしょうか。

参加希望の方は、1月20日(月)までに

下記担当者までご連絡頂きますようお願い致します。

 かりんの里
デイサービスきずな

諏訪市 高島 1-1-11

TEL:0266-52-7111 FAX:0266-52-7132

担当：池上・野明

