

エスアールエム
元気づくりセミナー

参加費
無料

理学療法士による
安全に業務を行える身体づくり

腰痛予防セミナー



オンライン開催

2024年

8/21 水

13:30-14:40

セミナーテーマ

腰痛に悩んでいるあなたに！
腰痛が重症化する前に、腰痛予防に関しての正しい知識とストレッチを一緒に学びましょう

日々の業務で腰痛に悩まされていませんか？特に福祉職で現場に当たる方にとっては、腰痛は職業病とも言われるほどの問題です。そんな皆様のために、腰痛予防セミナーを開催します！理学療法士・アスレチックトレーナーの中澤先生を講師に迎え、腰痛の基本知識と予防体操を学びます。中澤先生は、急性期から慢性期、介護からスポーツまで幅広い方を対象に活動。慢性痛やそれに伴う体の不調を持つ患者やアスリートに対して、医学的に根拠のあるケアやトレーニングを提供しています。皆様が、長く安全に働けるよう、身体のケア方法と、職場で簡単にでき、筋肉にも効果的なトレーニングなども紹介します。オンライン形式なので、どこからでも気軽に参加できます。皆様のご参加をお待ちしております。

講師

中澤 大輝

理学療法士
アスレチックトレーナー
スポーツメディカルトレーナー
京都ハンナリーズU-15ユースチームトレーナー



リハビリテーションとスポーツ選手サポートの専門家。京都九条病院で高齢者対象のリハビリを4年間実施。府立高校バスケットボール部専属トレーナーとして3年間勤務し、壬生大路病院で学生をサポート。自身もバスケットボール選手として活動し、ケガを経験したことから理学療法士を志す。腰痛予防セミナーでは、痛みを緩和しながらの筋肉強化法やダイエット法を指導し、個々に最適な治療とトレーニングを提供している。

概要

日時：2024年8月21日(水)
時間：13時30分～14時40分
形式：オンライン（Zoom）
定員：30名（先着順）

利用者様
との参加
も可

プログラム

知識 『腰痛のメカニズム』

- きれい・正しい姿勢とは
- 腰痛は腰の病気～脊柱管狭窄症とは
- 腰痛進行で引き起こされるリスクとは
- 正しい知識で腰痛予防

運動 『予防方法・セルフケア』

- ストレッチ、トレーニング
自分でできる簡単な予防法

●受講いただくにあたって

- 双方向型のセミナーです。カメラ・マイクが使用できる環境での受講をお願いします。
- 動きやすい服装でご参加ください。

お申込み
お問合せ

京都の総合保険代理店
SRM エスアールエム
075-255-0883

京都市中京区蛸薬師通烏丸西入橋弁慶町227
第12長谷ビル6F-A
E-mail : hoken@srm-net.co.jp
URL : <https://www.srm-net.co.jp>

