

**無料**

**公開医療講座**

# 姿勢からみた腰痛 ～腰痛と姿勢のつながり～

腰痛に悩まれている方いませんか？

腰痛は成人の約80%が経験すると報告されており、多くの方が悩んでいます。その中でも、1/3の方は症状が継続し、日常生活において障害となっています。

原因は様々ありますが、その中でも姿勢に着目するだけで腰痛の予防や痛みの軽減に効果があると言われています。

今回の講座では、姿勢と腰痛の関係性についてお伝えし、自宅でもおこなえるセルフケアの方法までご紹介したいと考えています。また、皆さんが自分自身の姿勢について見つめなおしてもらえる機会になればと思います。

**講師**

**理学療法士**

あらまき よしひろ  
**荒牧 隼浩**

**日時**

**4月26日(水)**

**10:00～11:30**

**(受付:9:45～)**

**場所**

**板橋中央総合病院 講堂**

当日のお申し込みも可能です。

ご予約はお電話、窓口、Webで承ります。

皆様のご参加お待ちしております！



QRコードからもお申し込みいただけます！



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

**板橋中央総合病院**

地域健康相談室 (B館1階)

TEL: 03-3967-1198 (直通)