

知床の窓から見えるもの

2015年2月22日（月曜日）

「まち愛健康講座～肩こりあきらめていませんか？～」

羅臼町の皆様方、はじめまして。昨年の10月より釧路の病院から異動して、知床らうす通所リハビリテーションセンターで働いている作業療法士です。

2/17（水）に診療所1Fで町民対象のまち愛健康講座を開催しました。今回のテーマは「肩こりあきらめていませんか？」ということで多くの方々が参加してくださいました。

羅臼町といえば漁業や雪で有名な町ですよね。お仕事や雪かき、そして家事で肩こりに悩まされている方は多いのではないかと思います。そんな私も非常に肩こりに悩んでいます。最近は湿布や肩こり・腰痛に効くといわれている入浴剤を試しながら日々過ごしています（笑）

講座では肩こりについて、自宅でもできる簡単な運動をいくつかご紹介させていただきました。肩こりになる原因は人それぞれありますが、多くは猫背になるような姿勢には気を付けましょう！！そして運動は町民の方々にも参加して頂き、「気持ちいい～」「効くう～」等といった声も聞かれ、今回の講座をやってよかったなと思いました。

これを機に、肩こりに悩まされている方もぜひ運動をやってみてはいかがでしょうか？

三日坊主な私も肩こり解消の為に、頑張ってみたいと思います（笑）継続は力なり！！

