

講師の紹介



山王リハビリ・クリニック
理学療法士

望月 武

「いい姿勢」「悪い姿勢」という言葉を日常的によく使いますが、皆様はどのような姿勢を思い浮かべますか？
姿勢とは、何をしていても、私たちの身体について回る影のようなものです。「わかっているけど、つい傾いてしまう。」「最近、姿勢が悪くなったと言われた。」など、皆様それぞれにお悩みをお持ちかと思えます。
日々、患者様のけがや病気と向き合い、身体や動きの回復に寄り添う、私たちリハビリテーションスタッフはそんな姿勢の専門家とも言えます。今回は気をつけたいポイントやご家庭でできる簡単なエクササイズもご紹介いたします。是非ともご参加下さい。

“生活リハビリテーション講座”とは？

1日出歩くと
膝が重だるい…



運動不足だけど
今後大丈夫かな？



上手な介護の方法は
ないかしら？



お体の小さな変化や、ご家族の介護で気になることはございませんか？

“生活リハビリテーション講座”では、**専門的な知識を持つスタッフ**が、みなさまに役立つ情報をお伝えしていきます！

次回の生活リハビリテーション講座 4月末に予定