

2024年7月25日にレバンテ垂水で開催されました第21回プロから学ぶ「生活向上セミナー」で当院の理学療法士4名（藤原、岩崎、秋吉、白井）が講師を務めました。

このセミナーは地域情報誌「月刊ぶらっと」が主催し、対象は垂水区、須磨区、西区、明石市民で32名（男性6名、女性26名）の方が参加されました。内容は、前半に当院の整形外科副部長である齋藤医師が股関節・膝関節の痛みの解決方法をわかりやすく解説した後、我々4名が股関節・膝関節の痛みを予防するための筋トレについて、スライドを用いて実演しながら説明しました。

参加された方からは、「筋肉の作り、筋トレ、とてもわかりやすく良かったです。今月からやってみます。」「筋トレがすごく参考になり、これから3週間やってみます。」「関節疾患についての理解が深まり、各種療法についての利点（運動療法の実演は具体的に良いところのみであり）わかりやすく、有効な機会となりました。」との感想をいただきました。

講師を務めた岩崎は「短い時間でしたが、いい経験をさせていただきました。これからもわかりやすく伝えられるように頑張っていきます。」、秋吉は「初めての経験で緊張しましたが良い経験が出来ました。今後の仕事に活かしていきます。」、白井は「セミナーで参加者の皆様が前向きな姿勢で聴講してくださったことや一緒に運動を実践していただけたこと、講習会後に笑顔で『ありがとうございます。筋トレ頑張ります。』とコメントをいただけて嬉しく思いました。病院で患者様に運動を指導するのは違った雰囲気であったため緊張しましたが、新しい理学療法士としてのやりがいを感じました。」との感想がありました。

今回のセミナーが参加者の皆さんの健康維持にお役に立てれば幸いです。

今後も地域の皆様の健康管理のお役に立てるよう、わかりやすく楽しい健康教室の開催に努めてまいります。

（文責 藤原聡）

