



## 9月度健康リハビリ講習会

『体幹を鍛えることの必要性』  
—体幹の役割、姿勢や痛みの予防—

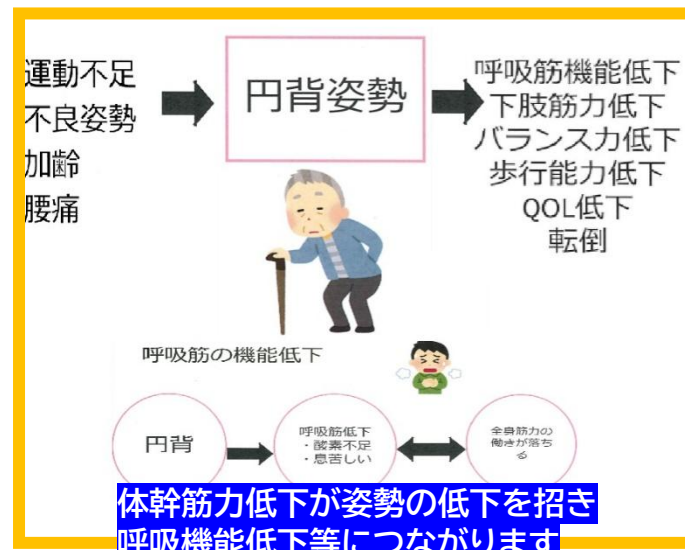
講師 ← まるやまファミリークリニック リハビリ科  
理学療法士 北澤 綾太 先生 ←



## 体幹を鍛えることの必要性

～体幹の役割、姿勢や痛みの予防～

まるやまファミリークリニック  
リハビリテーション科 北澤綾太



## 体幹の役割

■姿勢の維持  
■運動・バランスの安定性  
■内臓の安定・保護

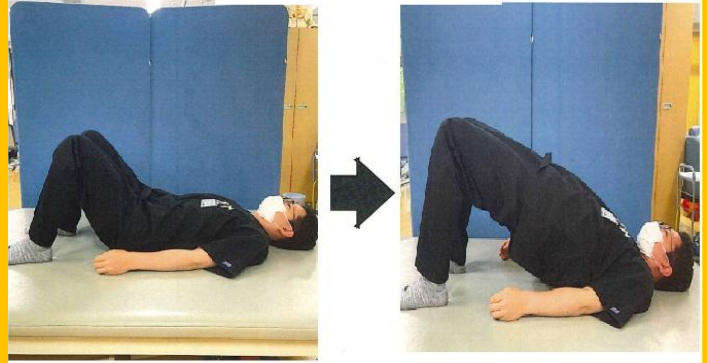
体幹は姿勢や内臓筋にも大切な筋肉です

# 腹筋トレーニング

背筋をぴんとやってみると意外と効果あり



# ヒップリフト

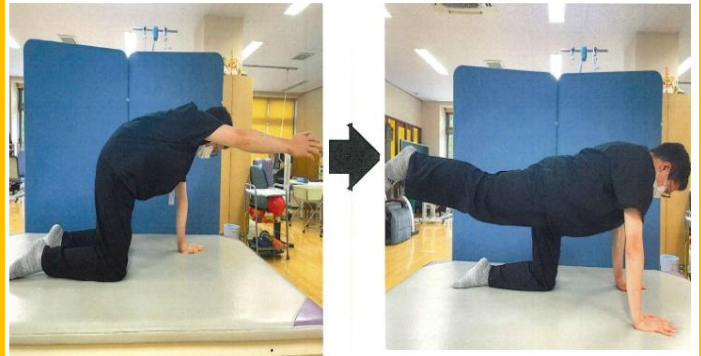


体幹トレーニングは無理なくゆっくりと！



座談会は北澤先生も参加され具体的な質問が多くでした

# 四つ這いトレーニング



呼吸を止めないでのトレーニングがポイント

令和7年度 飯田保健福祉事務所 難病患者・家族交流会②

令和7年10月18日(土) 14:00~16:00

内容  
◆講話「『日々是好日』～音の力～」

飯田保健所より小林保健師さまが参加され10月18日の保健所主催難病患者家族の交流会と11月9日の難病ケアシンポジウムのご案内を戴きました

2025年 11月9日(日) 13:00~15:30

最新の治療と機器を用いた「難病における新しい時代」

第15回長野県難病ケアシンポジウム

今年度は、会場限定のみとなっております！

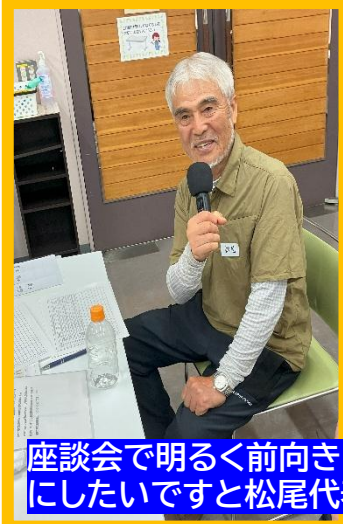
講演内容  
『少しづつ、こつこつ続けて機軸化付き会費優待！』  
『難病に對する新たな治療薬の取り組み。』

Mana kunchi no heya

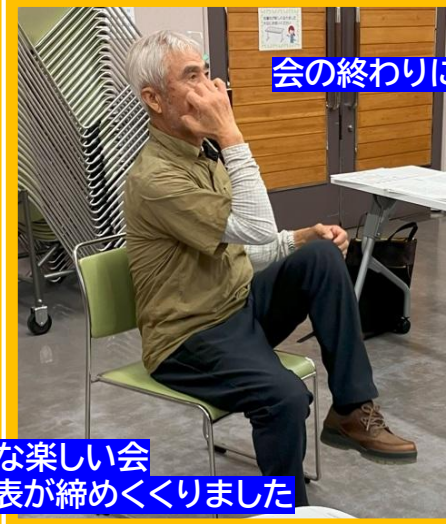
## マナくんちの部屋

車いすでの単身生活脳性麻痺患者の宮脇さまが先月に続いて参加されました。ホームページを自作され発信されています

過去のコラム  
思い出のスナップ  
過去の写真  
公開・終活ノート  
お友だちリンク  
掲示板  
お問い合わせ  
つぎのページへ  
サイトマップ



座談会で明るく前向きな楽しい会にしたいですと松尾代表が締めくくりました



会の終わりに恒例の松尾代表の締めの運動「ツイスト」

