

ひとと技術であなたの健康に寄り添う NECカラダケア

ま る わ か り コ ラ ム



イベントレポート



Better Condition セミナー×HappyHolidays 座位で生じる 身体の不調とその対策！

1/19(水)17:30～18:30【Zoomウェビナー】

先日、「Better Conditionセミナー」というNECグループ社員向けの健康啓発セミナーにて、NECカラダケアからセミナーを配信しました。テーマは、「NECカラダケア現役理学療法士が教える！座位で生じる身体の不調とその対策！」でした。

昨今、コロナ禍によりデスクワークが急速に増え、肩こりや腰痛など身体的な不調を生じている方も多いと思います。今回は肩こりにフォーカスし、肩こりの原因がどこから生じているのかを評価し、対応策をお伝えしました。肩こりの原因は実は腰からきている可能性もあります。お身体の状態によって、肩こりへのアプローチが変わってくるので、今回のセミナーでは、座位姿勢から、その人の身体のクセを分析して、



その人に合った良い姿勢になるための解決方法をお伝えしました。

残念ながら、現代人は良い姿勢をとることは非常に困難になっています。長時間のテレワークによって良い姿勢を保つための運動機能が低下していることが原因です。実際、セミナーでも良い姿勢をお伝えしましたが、参加者のみなさんは良い姿勢をとることに苦労されているようでした。重要なことは、ただ運動して漠然と良い姿勢をとることではなく、正しい知識を身につけて、適切な運動をすることです。

皆様の感想として、「肩が凝る原因が分かった」や「自分の肩こりが腰からきていることを知れた」、「少し運動しただけで肩こりがすっきりした」など、多数いただきました。

セミナーでもお伝えしましたが、お身体の不調の原因は十人十色です。それぞれのお身体にあったアプローチが必要です。カラダケアでは、お一人おひとりの身体によりそって、身体の不調に対する解決方法をご提案しております。ぜひ一度、ご来店ください。