

## <健康な心・身体づくりの講座>



### 【2019年度の講座の様子を紹介します】

#### <講座内容>

加齢による変化として特徴的な脊柱の変形と足部の変形についての説明と体験をしていただきました。

前半は、脊柱の変形について説明を受けた後、変形を予防するために自宅で行える簡単な体操を注意点をまじえながら体験し、後半は、足部の変形について説明を受けた後、日本人の足部の特徴から生じやすい変形とそれを予防するために必要となる靴の知識・靴選びについて説明を受けました。

最後に参加者全員のかたが足部の形状測定をして、今後の靴選びに役立ててもらうためのアドバイスを受けました。

#### <参加者の感想>

- ・わかりやすく理論的で、おまけに実践的でもある。腰と足の話は関心があっても、なかなか学んだりできないので、日常に役立つ話だった。貴重な経験で参加して良かった。
- ・とても勉強になりました。背骨、腰の話もよかった。足うらにタコが出来ることもなぜか分かりました。靴の選び方も分かり、今後、自分に合う靴を購入し履くようにしたいと思います。
- ・わかりやすかった。先生の説明もユーモアを交えておもしろかった。

