

第2回健康づくりセミナーを開催しました!!

平成30年1月9日(火)

講演「肩こり・腰痛の効果的な解消法～筋膜リリース体操を中心に～」

首都大学東京教授 竹井 仁 氏



「健康づくりセミナー」の第2回目は、愛媛県総合運動公園体育館会議室にて、久万高原町出身で、長年にわたり筋膜について研究してきた首都大学東京教授の竹井仁先生をお招きし、「肩こり・腰痛の効果的な解消法～筋膜リリース体操を中心に～」というテーマで御講演いただきました。



竹井先生は、医学知識に基づいた、身体のリセット術、筋膜リリース法を考案され、様々なメディアでもご活躍されています。



講演では、参加した82名の方に筋膜のしくみや、肩こり・腰痛の原因、日常生活での注意点などをユーモアを交えながら、わかりやすくお話しいただきました。

後半は、「筋膜リリース体操」を実技を交えながら指導いただきました。自宅でも簡単にできる動きばかりで、参加された方々は、自宅でも実践したい内容だったと満足して帰られました。