

牡鹿地区で「整形外科医による健康相談会」を開催しました

6月27日、牡鹿地区の仮設給分浜桜畑団地内の集会所にて、「整形外科医による健康相談会」を開催しました。当日は、計14名の方に整形外科医が個別相談を実施しました。

整形外科・関口医師により、参加者の皆様への問診が行われ、各参加者の症状に応じたマッサージやストレッチの指導が行われました。また、仕事の休憩中や、テレビを見ながら簡単にできるストレッチ、筋力トレーニングの方法についての健康講話も行われ、会場内で早速実践している方も見られました。

今回参加された皆様には、ストレッチや筋力トレーニングを継続していただき、心身ともに健康的な生活を送っていただきたいと思います。

東北大学地域保健支援センターでは、これからも皆様の健康づくりのお役に立てるよう、健康生活を支援する活動を続けていきたいと考えております。

(公衆衛生学分野・丹治史也)

