

# 《肩こり・腰痛セミナー》

実施日 2023年11月28日

参加者：6名



社員全体からのご要望にお応えし『肩こり・腰痛セミナー』を実施いたしました。今回のセミナーでは肩こり腰痛に至るまでの過程やツボ・筋肉についてや背骨・神経に至るまでを本や資料を元に詳しくご教授頂きました。

実際にツボを押したり触ってみたりストレッチをしてみたり対処のやり方等を実際に体験させていただき、肩こりならこのツボ、腰痛ならここを押す等手取り足取りご教授いただきました。特にリンパのお話についてはとても興味深く老廃物がたまる為定期的に流してあげるのが良いというお話及び実践も大変勉強になりました。

また、セミナー後には個々からの相談時間も設けていただき各々が抱える身体面（肩こり腰痛等）や健康面について時間が許す限り、各自が満足するまでお付き合いいただきとても有意義な時間を過ごすことが出来ました。

このように各々の健康に関する意識の向上を図ることが出来るということも踏まえて今後ミニセミナーという感覚で先生にお越しいただきストレッチやマッサージ等、健康相談の時間を設けられたら良いという声もあり、今後の取組みとしてベジチェック同様に加えるかを検討していきたいと考えております。