

第13回くまもと『PTあ！(ピタ)』つと健康講座開催!!

平成27年10月11日(日)に、第13回くまもと『PTあ！(ピタ)』つと健康講座を開催しました。『PTあ！(ピタ)』つと健康講座は、県民の皆様へ理学療法士を知って頂くこと(啓発活動)および皆様の健康増進に対する意識向上に少しでもお役に立つことが出来ればという思いで、平成11年より行っている熊本県理学療法士協会の一大イベントです。

◆
本講座も今回で13回目を迎え、今年テーマを『Enjoy Running』正しく学んでケガ予防』と題し、2名の講師をお招きし講演と実技が行われました。20代〜70代までの男女、80名を超える方々が参加され、幅広い年齢層の方がランニングに興味を持たれていることを改めて感じました。

株式会社体育堂の稲田眞一先生より、『靴の選び方』についてご講演頂きました。競技レベルや足の特徴に応じた靴の選び方や、足の機能を補うインソール

や靴下などをご紹介頂きました。参加者の皆さんは足型計測器にて足の長さ・幅広さを測り、一人一人の足の型が違うことを実感しておられました。自分の足の特徴に合った靴を選ぶことがケガ予防の第一歩であることが良く分かりました。靴は500km走ったら、交換した方が良さそうですよ！

次に『テーピングでケガ予防』と題し当協会会員の伊東孝広さんより、ランニング中に故障しやすい太もも前面の大腿四頭筋やアキレス腱、足の裏などへのテーピングの方法について実技・指導を行いました。参加者からは「テープの張り調整が難しかった」「腱にテープをかけるなど細かい点が分かり良かったです」などの声が聞かれました。また運動前後に行う下半身のストレッチについての指導も行いました。

今後も当協会は理学療法士専門性を生かし、県民の皆さんのお力になれるようなイベントを開催していきたいと思えます。



座ってできるストレッチの指導



テーピングの実技風景



様々な靴やインソールをご紹介頂きました