



平成27年7月

# バランス整骨院 健康教室だより

IN 有野台NAC

第01回

## 有野台小学校での講習会

◎6月28日に有野台小学校で活動している「有野台NAC(陸上クラブ)」で成長期の子どもとその保護者向けの講習会を開催しました。当日は、6名の子どもたちが参加し、ケガについての勉強とストレッチ法を学んで頂きました。

まず最初に院長の若山先生が、子どもたちにケガについて分かりやすく説明しています。子どもたちも積極的に話を聞いていました。また、保護者の皆様も自分の子どもがどのようなケガになりやすいのかを真剣に学んでいる様子でした。



## ストレッチ指導

当日、青木先生は膝のケガについての講義して頂きました。成長期の頃は、身長が急に伸びたりすることで、筋肉が硬くなり痛みが出るのが良くあります。運動前後のストレッチは予防に効果的です。(青木先生)



## ケガの応急処置について

捻挫や打撲などケガが発生した時には適切な応急処置を行うことで、悪化を防ぎ症状を軽くすることができます。実際に保護者の方には、お子様がケガをした設定で「RICE処置」と言われる応急処置を体験して頂きました。(加藤先生)



## 開催後にひと休み...



健康教室終了後に「山のパン屋 ダディーズ・ベーカリー」さんでランチを頂きました。素朴なパンから創作パンまで、種類が豊富ですごく悩みながら選びました。パンもコーヒーもとても美味しかったー(\*´ω`\*)  
URL⇒<http://www.daddysbakery.jp/>

## バランス整骨院 健康教室事業



### ・事業目的

①ケガをしにくいからだ作り  
発育発達段階の頃から、からだをうまく使うことの重要性について、子どもと親が相互理解していることで、健康で強い身体の獲得をサポート

### ②健全な発育発達促進

成長期の子どもにおいて、不適切な運動を続けることにより、健康な状態から逸脱してしまうことが多く、それを未然に防ぎ健全な発育発達を促す

### ③生涯スポーツの普及

スポーツの楽しさを伝え、健康的にスポーツを続けていくための自己管理できるような手段や知識の提供

## 開催ご希望の団体様へ

バランス整骨院の休診日のみの開催になります。

詳細につきましては、直接バランス整骨院にお越し頂くか、お電話にてお問い合わせ頂きますよう、よろしく願いいたします。  
担当者:カトウ

## バランス整骨院

電話番号：078-597-7175

メール：balanceseikotsuin  
1006@gmail.com

	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30 ~12:30	○	○	○	○ ~14:30	○ ~14:30	○ ~14:30	×	○ ~14:30
15:30 ~19:30	○	○	○	×	○	×	×	×

予約優先制でお待たせしません