



# 『腰痛との向き合い方』 ～腰痛セルフケアメソッド～

## 「慢性腰痛の方必見!!」



- 姿勢が悪いと言われる
- 運動すると痛みが出そうで不安
- 腰痛に3カ月以上悩まされている
- 予防体操が良いって聞くけど、何をしたらいいかわからない
- この先、歩けなくなりそうで心配

※上記□に一つでもチェックがあればぜひご視聴を！  
運動専門家の理学療法士が、慢性腰痛に対する  
正しい知識と痛みとの向き合い方をご紹介します！

- 講師 伊奈病院 理学療法士 福士 勸人 (ふくし ゆきひと)  
開催 インターネット動画配信 (以下の「動画はこちら」をクリック)  
対象 腰痛でお悩みの方  
内容 腰痛に対する正しい知識と痛みとの向き合い方を紹介  
申込み 必要なし (お好きな時間に視聴可能)

### 【注意事項】

※視聴は無料ですが、インターネット利用の為、通信データを使用します。  
できるだけWiFi環境での視聴をお勧めします)

こちらをクリックしてご視聴ください



[動画はこちら](#)