

H27 Dec. 25

理学療法士による指導

12月25日(金)にいちほら病院の理学療法士の方に今年最後の指導をしていただきました。新チームになってから月に2回のペースで指導を受けていますが、部員たちの意識が向上し、股関節周りや肩甲骨周りの柔軟性が目に見えてアップしています。当日は提案があり、特に課題となる4つの項目に対してセルフチェックをしていくことになりました。チェックシートを作成し可視化することで、自分で経過を見ることができるようになりました。

