

# オンラインでできる 首・腰痛の相談！



～実施内容～

経験豊富な理学療法士による正しい運動と姿勢の指導

時間：20分～最大40分

料金：5500円（税込み）

準備していただくもの

○カメラ付きのPC、タブレット、スマートフォンなど

○インターネットができる通信環境

○ZOOMというソフトを用いてオンライン上で行います。

○自宅や職場などにいながら受ける事が可能です。

○外出を自粛したい方、忙しくて通院が難しいと  
いった方にご活用いただけます。

Zoomはこちらから登録してください。

<https://zoom.us/jp-jp/meetings.html>

# オンラインリハビリの流れ



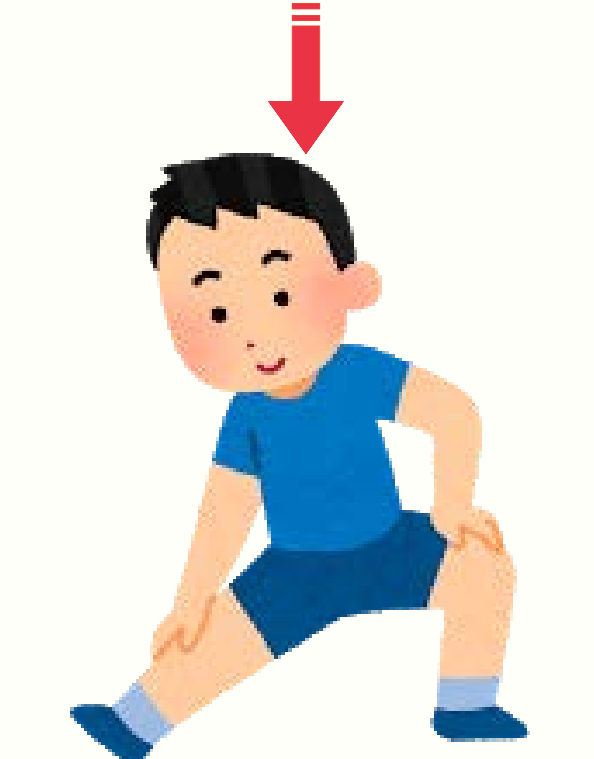
## 1.現在のお困りの症状や生活で困っている動作の確認

- どのようなときに**症状を感じる**か？
  - どのようなときに**症状が楽になる**か？
- 普段の生活の中に改善の**ヒント**が隠されています



## 2.身体の動きと困っている動作のチェック

- **身体の動きが見やすい服装**をお願いします。
- 身体の動きに伴って**症状が変化**するか？
- 身体の**動かし方**の確認。



## 3.症状を改善するための運動を実施

- **腰痛・首痛体操**などの簡単な体操です。



## 4.再度、身体の動きをチェック

- 腰痛・首痛体操の**効果があるか**を確認します。



## 5.運動指導・環境設定の提案

- 日常生活で**気をつけること**や**運動のポイント**などのアドバイス