

## 2012年埼玉県パーキンソン病友の会総会

### タイムテーブル

13:00～	総会開会
13:30～	鈴木俊明先生による講演会
14:45～	質疑応答
16:00	閉会

鈴木俊明先生の講演は、とてもわかり易く、すぐに実践できる内容でした。

すくみ足の改善・姿勢の改善などに効果があるリハビリ・運動・マッサージなど  
すぐに実践できる事を教えて頂きました。

講演を聞いて何点か羅列してみました。

★ 毎日鏡で姿勢を確認する

(背筋を伸ばすことが重要)

★ 足裏の前の方に(親指の方)に体重をかける練習をする

(P患者は、かかとの方に体重がかかっているので・・・)

★ 腹直筋が固いと首下がりになるので、柔らかくする(つかんでマッサージ)

上記一部を掲載してみました。

出席できなかった方・再度お話を確認したい方のために『彩』に講演内容を掲載いたします。



## 鈴木先生の講演の様子



皆さん、鈴木先生のお話を  
身を乗り出すようにして熱心に  
聞いていますね。



きっと、ご自宅に帰られてから  
実践されたのでは・・・



鈴木先生、ありがとうございました。

