

リハビリテーション科

平成30年度 第2回 健康コミュニティ開催報告

Q. 健康コミュニティって？

A. 当院のリハビリテーション科が主催し、地域の皆様を対象とした身体と健康にまつわるお話をする地域講座です！

年4～5回開催されており、今回で通算13回目となります。



今回のテーマ：ロコモティブシンドロームについて ～今日から始めるロコモ予防～

～講師より一言～

お忙しい中、多数のご参加ありがとうございました。

参加人数は24名であり、初めて参加される方も多く、市内の方を中心に市外からも参加していただくことができました。講座では、ロコモティブシンドロームの基礎知識をはじめ、健康寿命を延ばすために重要な運動と食事について講演させていただきました。講座の後半では、ロコモ予防体操として、座って行えるストレッチや筋力トレーニングを皆さんと一緒にいき、和気あいあいと楽しみながら体操を行うことができました。参加者の皆さんからは「座って出来るのでこれなら続けられそう」「介護状態にならないように今日から頑張ります」と、予防していくことの大切さを知っていただくことができました。今後も、参加者皆様の健康な生活を支援するために、より良い講座内容や情報を提供できるよう、リハビリスタッフ一同活動していきますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



次回開催

日時：10月13日（土） 14：00～（開場13：30）

演題：「息切れの予防と改善」

～正しい呼吸法と運動～

簡単なストレッチを実施します。

動きやすい服装でお越しください。

お申込み：0557-82-3000

～平成30年度開催予定～

第1回 6/9

第2回 8/18

第3回 10/13

第4回 12/8

第5回 2/9