

リハビリテーション科

平成30年度 第1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！

定期的で開催されており、今回で通算12回目となります。



今回のテーマ：ストレッチの正しい行い方

～楽しい生活を送るために～

～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25名であり、今回初めて健康コミュニティに参加された方が多くみられました。講座では、正しいストレッチの知識を伝えることに加え、実際に実技を交えることで実施方法が理解しやすくなるように工夫をしました。講座後の質疑応答では活発に質問が寄せられ、自分の病気や身体の特徴を踏まえ、実生活にどのように応用したらいいのか等、参加者の意欲・関心の高さが垣間見える充実した時間となりました。

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、何卒よろしくお願ひします。



～患者さまからのご感想～

- ・分かり易くて大変良かったです
- ・「軸」という事を学びました。丁寧に教わりありがたいです。
- ・下田から来たので遠かったが良い内容で良かった。
- ・とても気持ち良いです。参考になりました。
- ・30秒保持はきついと思います。

次回開催

日時：8月18日（土） 14：00～（開場13：30）

演題：「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～

自宅で行える筋力トレーニング・バランストレーニングを実施します。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