

平成 28 年 9 月 17 日

上大和川住宅

第2回 つどいの広場

テーマ・「健康体操」



上大和川住宅集会室において、第2回「つどいの広場」を開催いたしました。自治会から広報いただいていたのですが、開始時刻には数名しかお見えにならず、内心ドキドキしましたが、じよじよに来ていただき安心しました。今回は、「老人保健施設たちばな」の若佐 理学療法士と竹村 作業療法士を講師にお招きし、イスに座って行える体操を紹介。



最初に声を出すことが大切と発声練習。次に腕や肩



の上げ伸ばし、足先かかとを交互に動かすことによる、体の運動。(足は第2の心臓です。血流をよくすること重要です)

膝が痛む原因と手当の仕方について、症状に応じたアドバイス。後半は数名ずつ2グループに別れて、足踏みをしながらのしりとりや引き算を行い、頭と体を同時に使うことで認知症予防

になる体操を行いました。足踏みが止まり、しりとりや計算が間違っしまい、お互いに笑いながら楽しく体操ができました。間違うことが脳の活性化につながり、反対に出来てしまうと脳には刺激にならないので、間違うことは大事なことと解説されました。



次回 10月15日土曜日 午後2時～3時
テーマ・「地域社会から消費者被害をなくそう」