

平成 28 年 11 月 12 日

上大和川住宅

第4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4回「つどいの広場」を開催いたしました。今回は、「老人保健施設たちばな」の中村 理学療法士と島尻 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。

歩行時のふらつきは、足や腰だけではなく、腹筋の調整が肝心と腹式呼吸、姿勢の矯正などを座って行いました。

また棒を持って離して、足で挟んでキャッチするなどの動作を通して、体のバランスを取り戻すことで、足の上げる高さや、ふらつきが改善していきました。

2グループに別れて、風船バレーを行いながら50から順に1を引いていく、100から7を引いていくなど、風船を気にしながら引き算を行なうのは難しく、みなさん笑いがこぼれる中 体と脳の同時トレーニングを行いました。

最後にピンポン玉をバインダーに乗せて、室内をリレー。集会室は障害物や段差がないのでスムーズに出来ました。ご自宅ではいたるところに段差があり、ちょっとしたつまずきが大怪我につながりますと物を運ぶ足元の注意を促していただきました。

矢田東ランチの岡本相談員から、介護・福祉の相談窓口の案内を行いました。

次回 12月10日土曜日午後2～3時
テーマ・「笑いヨガ」

