

平成 29 年 8 月 12 日

上大和川住宅

第13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13回「つどいの広場」を開催いたしました。自治会からも広報いただいていたのですが、お盆を控えてか、参加者が少なめでした。

今回は、「老人保健施設たちばな」リハビリ室の日野上、竹村作業療法士を講師にお招きいたしました。



最初に「転倒・骨折」を防ぐには、足腰や筋力のバランス感覚を養う。腹筋や下肢の筋力アップの体操で身体を動かす。高齢になっても活発に使うことで、筋力は維持や向上も可能です。指先を動かすことと頭を使って、脳を活性化。認知症予防につながります。



風船バレーを次の5つのルールで行いました。①3回、②しりとり、③風船を打つ、④時計回り、⑤終わったら持つ。5つのことを行うことはとても難しかったです。しりとりと風船を打つことに気を取られて、3周したら終了、終了したら風船を持つことを忘れてしまいます。しりとり、風船を打つ行為はその時に行うのでできましたが、3周とか風船を待つのは、時間が経過しているので忘れてしまいます。



普通7つのことまでは覚えられますが、70歳を過ぎると5つぐらいに減ってくるそうです。日頃から同時にいろんなことを行うことは有効。忘れるということは、脳を働かせることにつながるのです。だいじょうぶですよとのことでした。

次回 9月9日土曜日 午後2時～3時