



いきいき健康教室

健康増進と自立した生活を送るための
運動の方法、生活の工夫、病気や障害との付き合い方を
リハビリテーションの視点から一緒に勉強しましょう

第1回 痛みを和らげて活動的な毎日を送ろう

川津院長(リハビリ科専門医)による「健康の話」
理学療法士による「痛みを“知る”、痛みを“とる”～目指せ！80歳オリンピック選手～」
作業療法士による「自助具の紹介とその活用方法」
フリートーク

開催日 : 2019年2月17日(日)
時間 : 午前8時30分 受付開始
午前9時～午前11時30分
場所 : 有馬病院デイケア室
持ち物 : タオル、飲み物
その他 : 動きやすい服装で

おいしいお茶とお菓子を用意
しております。
日頃のちょっとしたお悩みな
ど、この機会に相談して下さ
せんか

第2回

2019年5月19日(日)

自分の体を知って
健康寿命を延ばそう

- フレイルと転倒予防
- コグニサイズで認知症予防
- 健康維持に必要な栄養

第3回

2019年8月18日(日)

脳卒中
～障害をサポートする～

- 介護・介助のポイント
- 自主トレーニングのすすめ
- 高次脳機能障害への対応

第4回

2019年11月17日(日)

“食べる”を楽しむために

- “むせる”は悪いこと？
- 安全に食事を摂るために
- 食欲増進エクササイズ

* 内容に変更が生じることがあります。各回の一月前に詳細のお知らせを作成します。
* 興味のある回だけでも良いので、お気軽にご参加下さい。
* 申込みなしの当日参加も可能です。