

第2回いきいき健康教室のご参加ありがとうございました

令和元年5月19日(日)に当院デイケア室で行われ、82名のご参加をいただきました。心身のチェックや運動、認知症や栄養についての勉強など盛りだくさんの内容でしたが皆様、大変勉強熱心で、にぎやかな教室となりました。

椎原会 有馬病院
第2回いきいき健康教室
令和元年5月19日

自分の体を知って 健康寿命を延ばそう

1. フレイル～予防と対策～
2. あなたの身体は大丈夫？
～フレイルチェック～
3. コグニサイズ
4. フレイルと栄養



院長による『フレイル』の話



歩行速度などを計測し
身体のチェックを行いました



認知症について学びました



健康な体作りのための栄養の話
栄養補助食品の試食・試飲もありました



認知症予防に効果的な『コグニサイズ』
頭と身体を一緒に使った運動です



8月に第3回のいきいき健康教室を予定しております。詳しい日程・内容が決まり次第、院内に掲示します。皆様のご参加、お待ちしております。

参加者のアンケートより (抜粋)

若いから大丈夫と思っていましたが、栄養や運動を早くから考えて、備える必要を感じました。

自分では食事に気をつけていたつもりでしたが足りないことが多いのにびっくりしました。

自分のかくれ体力等、色々分かりました。毎日の食事、栄養献立助かりました。

頭と身体を使うコグニサイズが新鮮でした。

コグニサイズが楽しく、少し疲れ、ストレス解消になりました。

すべてが大変良かった。あとは私がどれだけ実践できるかが今後に繋がると気づかせられた。

健康に気をつけて、また参加できるようにしたい。

参加申込・お問い合わせ TEL 0993(52)2367 リハビリ科 池田・真栄田