

公益事業推進部 活動報告

「山形市社会福祉協議会老人福祉センター 鈴川ことぶき荘」において一般社団法人山形県理学療法士会で、健康増進運動教室として「タオルを使つての運動・ストレッチ・認知予防運動」を実施致しましたので、以下に報告します。

日時：2018年8月1日(水) 11:00～12:00

場所：鈴川ことぶき荘

テーマ：「タオルを使つての健康運動」

対象者：社会福祉協議会で開催している運動教室に参加されている方々

内容：今回の参加者は約20名でした。毎週水曜日を体操の日と決めて行っているようで、参加者同士はほとんどが顔見知りで和気藹々としながら進めることが出来ました。

その日は非常に暑い日で室内も高温多湿のあいにくの条件下だったので、最初に水分摂取の必要性を簡単に説明させて頂き、実践に移りました。

運動内容としては①タオルを使つてのストレッチ②タオルを使つての認知症予防運動③タオルを使つての転倒予防運動を行いました。入浴もされるとのことでほとんどの方がタオルを持参されており、「これなら風呂上がりでもやれるな」と日常的に行って頂く一つのパターンになって頂けたのではないかと思います。

この教室に通われている方々は運動に対する意識が非常に高い方が多いので、引き続き世代や地域のニーズに答えられるような関わりをしていければと考えています。



文責

2018年8月1日

公益事業推進部

至誠堂総合病院 早坂慎也