

SHKニュース 2月号

くらしの保健室

地域住民の社会的交流、日々の健康管理を目標に愛宕安野屋地域包括支援センターと協働して、月1回地域の方の健康増進に向けたテーマを考え「くらしの保健室」を実施しています。

今月は音楽療法士の方を招き参加者と歌唱や楽器演奏を楽しみ、“フレイル予防”に向けて日々の過ごし方を考える機会を持ちました。



勉強会の開催

介護予防についての勉強会を行いました。

5秒かけながら行う立ち座りや膝の曲げ伸ばしなど、ゆっくり動作が効果的なスロートレーニングや、野菜の名前を互いに言い

合い脳トレも兼ねながら足踏み運動を行うなど、訪問時に利用者さんとも一緒にできそうな内容を楽しみながら学びました。



～ローテーションスタッフより～
5カ月の短い間でしたが多くの学びを得ることができ充実した日々を過ごすことができました。
本当にありがとうございました。
文責：S