



健康講話の様子

健康講話のテーマ（例）

- フレイル、ロコモ
サルコペニアについて
- 骨粗鬆症について（その対策など）
- エコノミークラス症候群について
- 認知症について

今回はリハビリ専門職が行っている健康講座についてご紹介します。

①健康講話

サロン代表者の方などから取り上げてほしいテーマを募り、テーマに沿った講話を行っています。



介護予防体操の様子

③介護予防体操

当日の参加人数や年齢層などを事前に確認し、**参加者に**応じた介護予防体操を実施しています。



片脚立ちの様子

②体力測定

3種類の体力測定を実施します。半年後や1年後に再び体力測定をすることで、**以前のご自身の身体との比較**ができます。

今回ご紹介した内容はほんの一部となっています。取り上げてほしいテーマや行ってほしい運動などありましたら、サロンや老人会の代表者を通じてお気軽にご相談下さい。

その他に地域のイベントやお祭りなどにお邪魔して、体力測定なども実施しています。イベントへの出展のご依頼等ありましたらお気軽にご連絡下さい。

おわりに

今年もリハビリ便りをご覧頂きありがとうございました。来年も更に皆さまに興味を持っていただける内容を発信していきたいと思えます。良いお年をお迎え下さい。

（編集長…後藤伸太）

お知らせ

【大分市パワーアップ教室】

当法人では、大分市の事業「**パワーアップ教室**」を受託しています。体力の低下を自覚し始めた方、閉じこもりを予防したい方にピッタリの教室です。3ヶ月間、集中的に身体機能の改善を図る事が期待出来ます。見学も随時可能で（事前にご連絡下さい）、毎月参加を受け付けています。



【対象となる方】大南地区にお住まいの方

- ・65歳以上
- ・要支援1,2
- ・チェックリストにて「**事業対象者**」に該当

【教室詳細】

場所：天心堂 へつぎBase. 料金：毎月500円

日時：毎週火・木曜日 9：30～11：30

★無料送迎あり

【問い合わせ先】

へつぎ病院 リハビリテーション課

担当：後藤伸太 電話0570-034577

