

元気・健康教室を開催しました

令和5年6月11日(日)、第1回元気健康・教室を開催しました。

毎日の適度な運動は身体を健康に保つために欠かせません。年齢を重ねても、健康で穏やかな生活が送れるよう、理学療法士指導の下、身体能力の維持・改善に、向けた運動を行いました。



足腰の健康体操

今回はフレイル(健康な状態から介護が必要な状態へ変化する段階)予防に着目し、体力測定を行ってから、状態に合わせたストレッチと運動を行いました。体力測定では「思ったよりもきつかった」、「片足立ちが出来なかった」、「もっとできると思った」等の声が聞かれました。運動中も普段と使わない筋力を使う所が多くあり、じわりと汗をかきながらも笑顔が見られました。



様々な機能に合わせたマシン体験

参加者の皆様からは「楽しく運動することが出来た」、「自分の身体の事が分かって良かった」との声や、身体に関する質問も多く頂き、健康を気遣う方々との交流も深まりとても有意義な時間を過ごす事が出来ました。

今後も皆さまの健康をサポートできるようなイベントを行ってまいりますので是非ご参加下さい。