

事業名

美濃加茂市 自主活動団体 あさがお 特別講座

主催

自主活動団体 あさがお

特定医療法人清仁会 のぞみの丘ホスピタル／サントピアみのかも

日時

令和 8年 7月 21日(火) 13:30～15:00

場所

美濃加茂市 総合福祉会館

講師

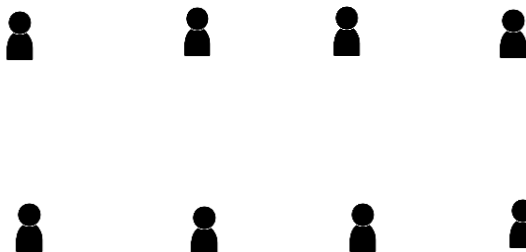


のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広

活動報告

ホワイトボード

講師



※ 会場内のイメージ

< 講演会について >

この講座は美濃加茂市の自主活動団体からの依頼で実施することになりました。

美濃加茂市内で活動されている団体の参加者さんに「フレイル予防」「認知症予防」というキーワードを発信し、より健康意識を高めて頂きたいという想いで具現化したものです。

事業をサポートさせて頂く当法人としては、講師より健康維持そしてフレイルや認知症を予防するための対策として、概論を正しく知ること、そして交流の場や運動継続の重要性を実践を交えつつ啓発しております。

< 当日の配布資料について >

当日配布されております配布資料の一部
(右写真)

< 基本的な感染対策について >

会場の定員数はソーシャルディスタンスが保てる座席配置を考慮して設定しております。

また参加時のマスク着用徹底、受付での検温や問診なども実施しています。

換気を行いつつ3密を避けた会場でした。

下米田健寿会 講座
フレイル予防を目的とした！
★トレーニング講座★

フレイルとは、健康と要介護状態の間！予防は人生のひとつ。

予防のポイントは一気持いた時から対策(運動など)を始めること。そして...継続することが重要。

健康 ← フレイル (予備軍) → 要介護状態

腰痛予防
腰の筋肉とは、腰・お尻・お尻の筋肉も使う。バランス良く鍛えよう！
足腰の筋肉は全身の重さを支える。足腰のコンディションで腰痛予防！

肩こり予防
普段の姿勢が大きい影響する。姿勢を整えて肩や首、背中をしっかりと伸ばしよう！
肩の重さは体重の約10%。支えるための筋肉を鍛えることは、肩、首、肩こり予防へ！

膝痛予防
生活の中で、体重を支えてくれる膝。特に高齢になると膝が不安定になり、つまづきやすくなる！
膝への負担を減らすためには太ももの筋肉を鍛えることが重要！

中津智広 理学療法士

参加者

8 名

(除く 運営スタッフ)