

事業名

川辺町サロン 特別講座

主催

川辺町役場 健康福祉課／保健センター

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 9月 11日（水） 9:00～11:00

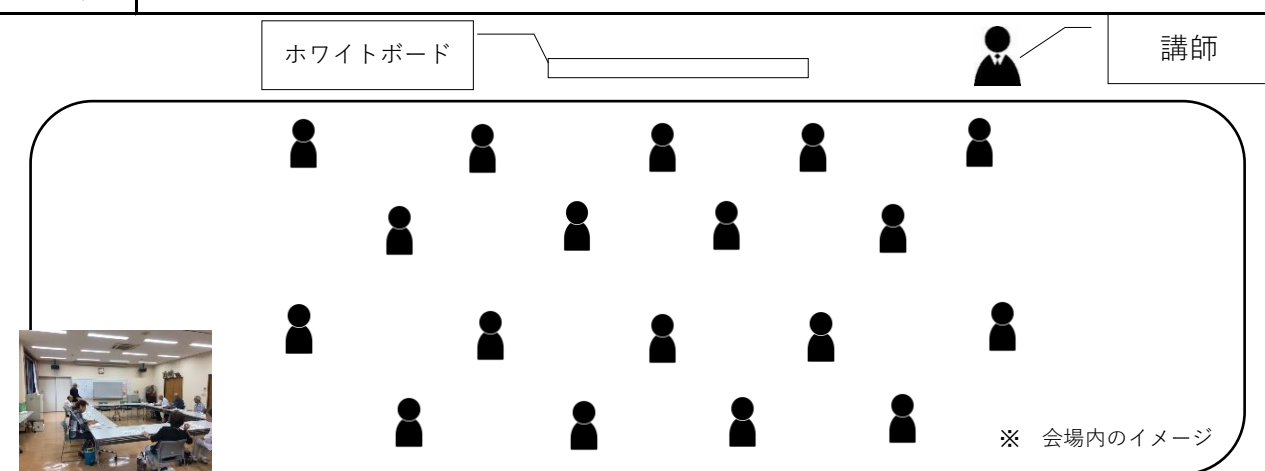
場所

川辺町 北部公民館「**北部サロン**」

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



<講演会について>

この講座は川辺町さんからの依頼で実施することになりました。

川辺町内で活動されている各サロンの参加者さんに「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川辺町スタッフさんの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。

フレイル予防を目的とした！

★ 椅子に座ってできる体操 ★

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…
気付いた時から
対策(運動など)を始めること。
そして…継続することが重要です。

健康 ← プレフレイル(予備軍) ← フレイル ← 要介護状態

動画でも紹介しています！

腰痛予防
お若い頃から…また最近
腰痛に悩まされている方 必見
【の筋肉とは】
お尻・お尻の
1両を鍛える。
「ランズ」よく鍛え
よう！！
足腰の筋肉は全身
の7割を占める。
筋肉のコルセット
で腰痛予防を！！

肩こり予防
座って作業することが多い？
頭痛に悩まれている方 必見
普段の姿勢が大きく
影響する。姿勢
を悪くして肩や首。
首をしっかりと割
断しよう！！
肩の重さは体重の
約10%。変えるた
めの筋肉を鍛える
ことは、結果、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0歳になる
と移動が大変に！
つまりの膝を予防！
女性に多い変形性膝関節症！
膝に悩まれている方 必見
膝への負担を減ら
すためには太もも
の筋肉が柱となっ
ている。特に内側
が重要！

参加者

10 名

(+ 運営スタッフ)

講座当日の様子



会場は「川辺町 北部公民館」という会場で行われてました。

朝早くにも関わらず、大勢の方が集まっておられ、非常に賑やかな雰囲気でした。



我々、清仁会取材班も講座の際を見つけて撮影をさせて頂きました。



住み慣れた川辺町で、いつまでも生活して頂きたい！そのためには健康に留意していかなければなりません。**フレイルや認知症**というキーワードを正しく知り、正しく**対策**を！！

