清仁会　地域活動報告

事業名

リハビリテーション専門職派遣事業　**自主サークル特別講演会**

主催　**美濃加茂市高齢福祉課**

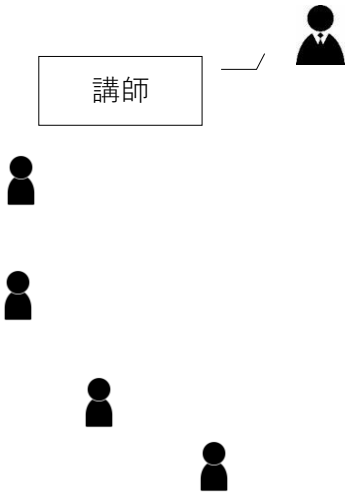
日時　**令和　8年　10月　21日（水）　13:30～15:00**

サークル名　**三和ほたる体操**

場所　**三和交流センター**

講師　**のぞみの丘ホスピタル　理学療法士　尾関　昭宏**
おぜき　あきひろ

活動報告



会場の様子
（個人情報保護：イラスト＋後方からの撮影）



＜講演会内容について＞

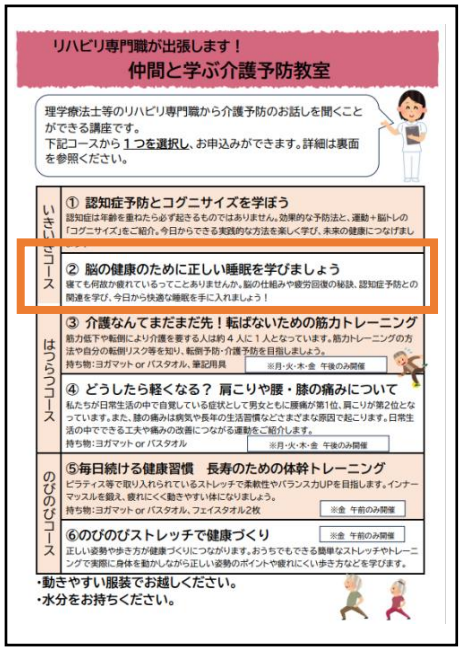
1部　講座

「脳の健康のために正しい睡眠を学ぼう」

自主活動へのモチベーションを継続して頂くために睡眠に関しての正しい理解を発信し、睡眠の質を高めるための運動を、講話と共に紹介する。

2部　トレーニング体験

椅子に座った運動を実施しているサークルさん。ストレッチや筋トレなどを説明。資料にて動画コンテンツなどを紹介し、新たな課題への挑戦を勧める。


リハビリ専門職が出張します！
仲間と学ぶ介護予防教室
理学療法士等のリハビリ専門職から介護予防のお話しを聞くことができる講座です。
下記コースから1つを選択し、お申込みができます。詳細は裏面を参照ください。
いきいきコース
① 認知症予防とコグニサイズを学ぼう
認知症は年齢を重ねたら必ず起きるものではありません。効果的な予防法と、運動＋脳トレの「コグニサイズ」をご紹介。今日からできる実践的な方法を楽しく学び、未来の健康につなげましょう。
② 脳の健康のために正しい睡眠を学びましょう
寝ても何故か疲れているってことありませんか。脳の仕組みや疲労回復の秘訣、認知症予防との関連を学び、今日から快適な睡眠を手に入れましょう！
はつらつコース
③ 介護なんてまだまだ先！転ばないための筋力トレーニング
筋力低下や転倒により介護を要する人は約４人に１人となっています。筋力トレーニングの方法や自分の転倒リスク等を知り、転倒予防・介護予防を目指しましょう。
持ち物：ヨガマット or バスタオル、筆記用具　※月・火・木・金 午後のみ開催
④ どうしたら軽くなる？ 肩こりや腰・膝の痛みについて
私たちが日常生活の中で自覚している症状として男女ともに腰痛が第1位、肩こりが第2位となっています。また、膝の痛みは病気や長年の生活習慣などさまざまな原因で起こります。日常生活の中でできる工夫や痛みの改善につながる運動をご紹介します。
持ち物：ヨガマット or バスタオル　※月・火・木・金 午後のみ開催
のびのびコース
⑤毎日続ける健康習慣　長寿のための体幹トレーニング
ピラティス等で取り入れられているストレッチで柔軟性やバランス力UPを目指します。インナーマッスルを鍛え、疲れにくく動きやすい体になりましょう。
持ち物：ヨガマット or バスタオル、フェイスタオル2枚　※金 午前のみ開催
⑥のびのびストレッチで健康づくり
正しい姿勢や歩き方が健康づくりにつながります。おうちでもできる簡単なストレッチやトレーニングで実際に身体を動かしながら正しい姿勢のポイントや疲れにくい歩き方などを学びます。　※金 午前のみ開催
・動きやすい服装でお越しください。
・水分をお持ちください。

＜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行っておりました。
また参加時のマスク着用は自己判断にて。施設入り口での検温や手指消毒などは徹底されておりました。
換気を行いつつ3密を避けた会場です。

参加者　5名