

社協の健康教室

佐鳴台地区社協では5月19日(月)の午前中に本年第1回目の健康教室を開きました。「健康づくりは生きがいづくり」をモットーに一昨年度から浜松市保健所の保健師さんのご指導をいただいています。

今回は、寝たきりになる要因のひとつである「転倒」とその予防について畑中好美保健師さんから「なぜ高齢者が転倒するのか」について実例を挙げながらお話をしていただき、「転倒を予防するにはどうすればいいか」について具体例や予防体操を教えてもらいました。「転ばぬ先の杖」を伝授してもらいました。



健康寿命を延ばすひとつは転倒予防です。



高齢者が転倒するのはどうして？



転倒予防体操・・・歩く時はかかとを先につけて・・・そのために足の筋力アップ体操



事務局からは、昔の流行語(4, 50年前)を提示しました。皆さんよく覚えていました。みなさんはどうでしょう？

アジャパー、三種の神器、よろめき、グラマー、イカス、しびれる、ながら族、ご清潔ご誠実、私の選んだ人、がめつい、ダッコちゃん、私は嘘を申しません、トサカにくる、巨人・大鵬・卵焼き、青田買い、いいからいいから、わかっちゃいるけどやめられない・・・・・・・・