

教育と福祉の連携講座

目的 高齢者の孤立予防や不安解消などを図るため、健康に関するわかりやすい講話や簡単に出来る運動を学ぶ。

対象 市内在住の60歳以上の方(20名)

講師 宮崎 尚子氏(株式会社運動指導士アカデミー)

日程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	10月8日(火)	10:00 ～ 11:30	介護予防体力測定会 (血圧測定、5種目の体力測定)	21
2	11月26日(火)		すぐに出来る高齢者の運動と栄養	24
3	2月4日(火)		すぐに出来る高齢者の運動と口腔ケア	22
4	3月10日(火)		新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 いつまでも元気であるための運動と生活習慣	-

合 計(延べ) 67名

ま と め

初回は長寿あんしん課職員にもお手伝いいただき、参加者の血圧測定と簡易な体力測定と種目ごとの自己チェックを行いました。自身の低下している身体機能を向上させるには、日常生活でどんなことをしたら良いのか、講師は分かりやすい内容で講義をしてくださいました。またタオルを使った体操や唾液腺マッサージ等を習い、自宅でテレビなど見ながら続けられると好評で、参加者同士で掛け声をかけ合い楽しく取り組まれていました。今後も継続して実施していきたいと思えます。

