

健康教室 『みんなで“ひざっこ”体操』



リハビリ部：上川/西村/岡田

2019年4月16日

葉桜の季節となりました。今年も満開の桜がとても綺麗でしたね。

さて、にしいちよかねっこの活動として「葉月会」の方に健康教室を開催しました。膝はとても負担がかかる関節で、痛みを訴える方も少なくありません。そこで今回は、膝周りの柔軟性を上げるストレッチや運動を中心に作成した「ひざっこ体操」を一緒に行いました。さらに転倒予防を目的として、頭と体を使った体操にもチャレンジしてもらいました。2つの課題を同時にこなすことは意外と難しいもので、段々と皆さんの口数が少なくなっていく、最後は難しさのあまり利用者さん同士顔を見合わせて笑いだすほどでした（笑）

今後もこのような活動を通して、地域の方々と関わっていきたいです。



みんな真剣な眼差しで...



しっかり伸ばして！！