

昨年に引き続き、2021年10月11日に当院の理学療法士の藤原、佐野、下野、永井、浪越、茅原が神戸市須磨区にある横尾老人クラブにおいて、『今日からできるスロートレーニング！～体力測定でいい結果を出そう～』というテーマで健康教室を行いました。参加者は横尾地域の高齢者の方で、30名の方に参加していただきました。

内容は前半が筋力トレーニングについて座学を行い、後半がストレッチング・上肢・下肢・体幹の筋力トレーニングとコグニサイズの実技を行いました。また、終了後に自主トレ用の資料として、本日の実技を纏めたものを配布いたしました。

参加者の方から、「いつも使っていないところを使ったのでしんどかったけど、とてもよかった。」「今日やったことなら、家でも出来そうなのでもらった資料も使いながら運動を続けます。」などの感想が聞かれました。また、最後には皆さんに見送っていただき、「来年も待ってるからね。」「来年もよろしく。」とのお声をいただきました。

今回の健康教室が横尾地域の高齢者の方の健康維持にお役に立てれば幸いです。

今後も地域の皆様の健康管理のお役に立てるよう、わかりやすく楽しい健康教室の開催に努めてまいります。

(文責 藤原聡)

