





いきいきサロン「健康講座」

平成29年11月16日(木)

～転倒予防と認知症予防～

特別養護老人ホームみはらしの丘 作業療法士高橋

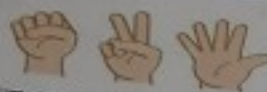
転倒を予防しよう

- ①中殿筋の筋トレ…骨盤・股関節を支えて安定した歩行を！
・足を外に開く ・横歩き後ろ歩き…バランストレーニング効果
- ②2重課題
・10秒間足踏みをしながる野菜の名前を10個以上挙げる
→出来るだけ速く！大きな声で！



認知症を予防しよう

- ①後出しじゃんけん
・手…負けるが勝ち！
・全身…①負けるが勝ち！ ②両手勝ちで両足負け(その反対も)！
- ②歌に合わせて体を動かす
・“ウサギとカメ”を唄いながら



<ステップ1>



<ステップ2>



のいきいきサロン

平成29年11月16日(木)午前10時～
原町福寿 第三配膳部

次 第

進行 桑島 水

部会長 高橋 長佑

自治会会長 枝松 久

健康講座

福祉老人友愛会 特別養護老人ホーム

作業療法士 高橋 沙耶香氏

看護師 五十嵐 純二氏

自治会顧問 菅藤 隆志

まり、みなさんごゆっくりお過ごし下さい。

さてにこにこサロンの皆さんにもご参加をいただきました。

自治会副会長 布施 文雄



































