

特定医療法人左右会、社会福祉法人橋友会がおくる～

出前健康講座

「健康で長生きしよう!」「病氣と仲良く暮らすには?」
「お互い様で支え合って、補い合って楽しく地域で暮らそう!」

左右会グループでは、地域の保健・医療・介護・福祉活動の一環として、健康講話をさせていただきます。下記メニューの中からお選び頂きますと出前を致します。元気と笑顔をお届けできるよう頑張ります。

講師は、テーマにより医師・リハビリスタッフ・看護師・栄養士・相談員など変わります。

<平成26年9月案内>

	テーマ	内容
1	防ごう・気づこう!もの忘れ	やってみよう簡易認知症テスト 脳活性手指体操・語想起クイズ・しりとりなど
2	楽しくレクリエーション!	音楽に合わせて無理なく体を動かしましょう できなかったな動作が、できるようになる・・・?
3	笑い運動で健康になろう!	笑いをもたらす、心と体の健康 笑い + 運動 ⇒ 期待できる効果とは?
4	みんなで体操 10 分間! レッツ チャレンジ	座ったままでできる顔から爪先までのストレッチ さあみんなで楽しくチャレンジしましょう
5	家庭でできる転倒・骨折予防体操	こ～んなことで、転ばないための体づくりができるなんて? さあ今日から家庭で実践!
6	鍼灸・マッサージを学ぼう	肩こりや腰痛に効く穴を覚えよう!灸の体験 鍼灸・マッサージ師が優しく教えます
7	日頃から心がける腰痛予防	誰にでも簡単にできる腰痛体操を覚えましょう 日頃からの予防が体を作ります
8	転ばぬ先の杖、転倒予防	それぞれの生活場面を考えた転倒予防 麻痺を想定した対応のしかた
9	健康寿命を伸ばそう!	寝たきり予防に、 Q10-30トレーニング を体験しましょう しっかり立ち、歩く能力の維持・向上に努めることを目標に
10	メタボリックシンドロームと運動	メタボに効果的な運動とは? ダイエット方法を紹介
11	美味しく食事を食べるために	嚥下体操で食事が美味しくなるって本当?
12	糖尿病の予防	～自分の適量を知る～ 砂糖と上手につき合うには? 糖尿病の常識・非常識、食事と運動のポイント
13	上手な水分の摂り方について	脱水を防ぐために 効果的な水分補給の実際とは

【申し込み先】 特定医療法人 左右会本部 担当：津留^{つどめ}、梶井^{かこい}

まずはお電話を：472-1521、 FAX：472-2309

***** 詳しくは、打ち合わせをさせていただきます。*****