

元気もりもり講座「簡単リラックス！セルフケア」

◆ねらい

この地域では全体に高齢化が進んでおり、老後をいかに健康に過ごすかが大きな課題になってきている。今回は9月から12月まで毎月1回標題の講座を開催し、高齢者が自宅で簡単に取り組めるセルフケアを紹介していく。この講座を通じて健康年齢を引き上げ、高齢期をより生きがいのある生活ができる期間とすることに資する。

◆活動の様子

○第1回 初心者にも優しいヨガ体験①

(体と心の健康体操パートⅠ)

ヨガ講師から、音楽に合わせて座ってできる簡単な体操を学びました。

おうちで簡単にできることを念頭に、おしゃべりしながらリラックスした体操でした。



後半はヨガマットの上で立って行うヨガや、寝転んでのヨガを穏やかな音楽に合わせて行いました。



○第2回 簡単リラックス！セルフケア

(誰でもできる膝・腰痛リハビリ)

熊山診療所の理学療法士の皆さんによるヒザ・腰のけが予防や痛みの原因について説明をききました。



一連の説明を聞いた後、痛めないための予防運動と、痛みが出た後のリハビリを行いました。



◆講座を終えて

毎月1回の講座で、後2回を残していますが、参加者からは1回目のことにも話が及び、自分で工夫して運動環境の整備をしている報告があったり、ここで知り合った方と散歩をしているとの話もありました。

これから、第3回目が栄養に関する講座、第4回目はヨガのパート2となりますが、今年度はコロナの影響で実施回数が減ってしまいましたが大変に好評で次年度以降も新しいメニューを加えたいと思います。