

健康教室活動報告

介護福祉士による健康寿命延伸講座

脳トレで脳を活性化させよう！

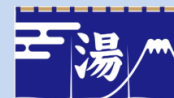


第1地区福祉ひろばにお邪魔し、脳トレを行いました。脳トレは認知症予防になることや、脳トレ行う際の注意点を確認し、参加者の皆様と実際に行いました。映像を見ながら、計算問題や文字並び替えクイズに取り組み、悩みつつも笑顔が溢れる健康教室になりました。

実際に行った脳トレです。すぐに分かりますか？

- ・みかいばし 並び替えると、、、
- ・じゅういちたすさんひくはちは？ 答えは、、、

高齢者入浴アドバイザーによる 入浴のススメ



富士の湯さんにて



足元から段々と心臓へ！

日頃の入浴に取り入れて欲しい安全で健康的な習慣

- ①かけ湯：身体をお湯に慣れさせ入浴時の血圧上昇を抑える。ポイントは心臓から遠いところから。身体を長野県、松本を心臓に例えると、南は天竜川から始まり、東は浅間山、西は上高地とかけ湯をしてから松本に行きましょう。
- ②半身浴：湯船に入った最初の3分間が最も体調を壊しやすい時間帯。みぞおちの辺りまで3分程度湯に浸かり、身体を慣らしてから肩まで浸かると良いでしょう。

出張健康教室のお知らせ

相澤東病院では、院内の各専門職種が地域住民の皆様に向けて、健康に関する様々な出張健康教室を開催しております。

※内容に関しては下記を参考にして下さい。ご要望により内容をコーディネート致しますのでご相談下さい。

- ①看護師による感染予防教室
- ②理学療法士、健康運動指導士による転倒予防教室
- ③作業療法士、介護福祉士による認知症予防教室
- ④薬剤師によるサプリメント教室
- ⑤栄養士による栄養教室
- ⑥言語聴覚士による嚥下教室
- ⑦社会福祉士による医療・介護・福祉制度教室
- ⑧脳神経内科医による音楽療法



お問い合わせ先
相澤東病院 担当：小澤、下倉
電話：0263-33-2500（代表）
内線：7250, 7252

今年は
やるよ！

夏祭り

相澤東病院

2023.8/5（土）10:00～12:00（予定）

各専門職による健康チェック、屋台、コンサート等

場所：東病院正面玄関 & 1階ロビー

※感染状況に応じて中止する場合があります