

令和6年度仙台市太白障害者福祉センター「出前講座」を開催しました

令和6年4月28日
仙台市太白障害者福祉センター

令和6年4月28日（日）に「出前講座」を開催しました。

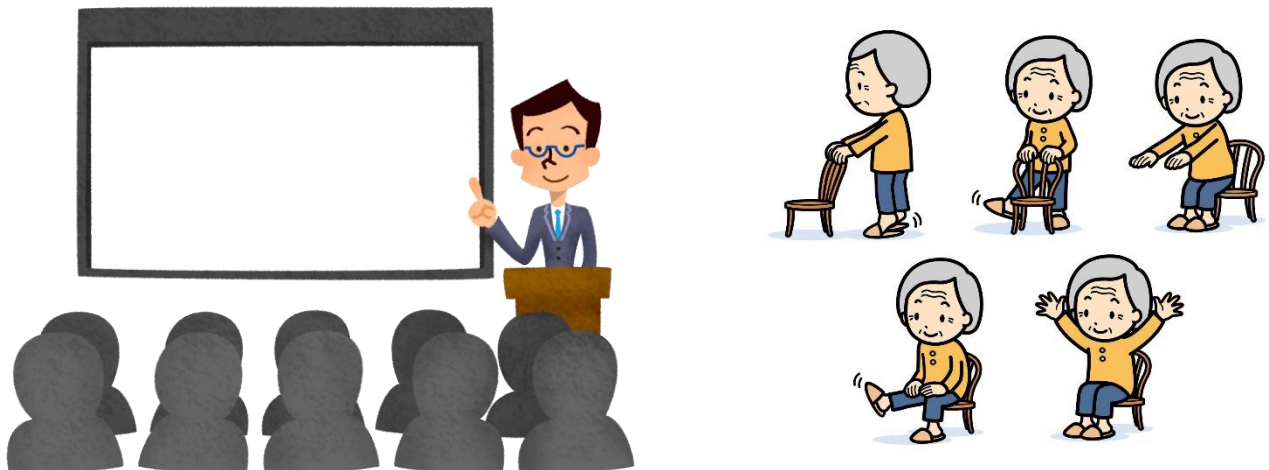
今回は、仙台市太白区障害者福祉協会の令和6年度定期総会の一環で『第1回サロン「出前講座」』に参加させていただきました。

当日は、太白障害者福祉センター2階（全室）を会場に、25名に参加していただきました。当日は、4月として気温が高くとても暑い日ではありましたが、たくさんの方々に参加していただきました。

今回の出前講座の内容は、「転倒予防、筋肉の衰え予防について」というタイトルのもとに、転倒危険度チェックや転倒の可能性のある屋外・室内の場所をチェックし、椅子に座った状態で行える予防のための体操等を行い、日々の生活の中でも取り入れられる様な運動をしました。参加者の皆様には、実際に体を動かしていただきながらの講座だったので、動かしている間には、汗をじんわりかく様な内容であったかと思います。

今回の講座の内容を生活の中にも取り入れ役立てていただけたら幸いです。

今後も、地域交流と地域貢献の視点を持ち、運営に努めて参ります。



介護予防のための シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操の3原則

- ① 一度に、無理してがんばり過ぎないこと
- ② 必ず戻ったからといって止めないこと
- ③ 効果が弱れなくても、あきらめないで続けること

肩こり予防体操

背中を丸くする
→
背中を伸ばす

肩の上下運動と
リフトアップ

両手を肩の高さまで上げ、腕を伸ばす。

シルバーリハビリ体操は、立つ、座る、歩くなど日常の生活を営むための動作の訓練にもなる「いつでもヘルス体操」。柔軟性や筋力強化等により体力の維持・向上を図る「いつでもヘルス体操」は、椅子体操・膝体操・足指体操など「その他の体操」で構成され、そのためにこの冊子を発行し、皆様へお知らせいたします。

転倒予防体操

下肢の筋力強化

椅子を握り、足を前に出す。

ももを上げる力をつける運動

椅子を握り、足を上げて、膝を伸ばす。

体操の方法

- ① 一度に全てを行うのではなく、目的に応じて選んで実施する。
- ② 左右の両側に行う。
- ③ ストレッチは、呼吸を止めないでゆっくりと気持ちいい程度に行う。
- ④ 水分補給をしながら行う。