

令和5年度 呼吸健康教室を開催しました

令和5年8月16日

社会福祉法人仙台市障害者福祉協会

令和5年6月7日から7月5日まで毎週水曜日に東北大学病院の黒澤一先生をコーディネーター講師として招き、呼吸器疾患のある方やその家族を対象にした「呼吸健康教室」を仙台市福祉プラザで開催しました。

1回目は呼吸器患者が健康に過ごすための呼吸方法や運動の大切さについての講話、2回目は呼吸の検査や酸素療法についての講話と寝て行う運動、3回目は日頃注意すべき体調の変化と椅子を使った体操、4回目は栄養についての講話とフライングディスクの体験会、5回目は立った姿勢での体操、呼吸法について、それぞれ講師の先生方からご指導をいただきました。毎回、歩数計の活用についての説明があり、最初と最後の回には交流会も行いました。

参加者は、受講により、呼吸器疾患についての知識を習得し、呼吸法への理解を深めました。歩数計を使うことで、普段の自分の運動量を数値化することで目標を作りやすくなることも学びました。参加者からは、「運動の大切さがよく分かった」、「栄養学、バランスのよい食べ方は大変興味深かった」などの感想をいただきました。

