

【地域活動・講師活動 友の会 懇談会 2/17】

名前：大津 瑞季

【感想】

先日、友の会の懇談会に参加し、健康教室を開催させていただきました。

今回のテーマは『ずっと自分の足でトイレに行くために』でした。トイレ動作には立つ・歩く・方向転換・座るといった複雑な動作が組み合わさっています。参加された皆さんと一緒にトイレに必要なバランスや筋力機能のチェックや簡単な体操を行い、年齢を重ねても自身の力でトイレに行く方法を紹介させていただきました。「これなら家でもできそう」と運動へ興味や意識が向き、これからの健康の支えのきっかけとなれば嬉しいです。

