

発行 ふくおか健康友の会
たたら香椎支部 事務局 092 (691) 5615
たたらリハビリテーション病院 社保共同組織委員会

支部では友の会新聞の封筒詰めや手配りをお手伝いしていただける方をさがしております。ご自宅周りでもかまいません。協力していただける方がいらっしゃいましたら事務局までご連絡ください。

<お勧め雑誌紹介>あなたと民医連をつなぐ月刊誌「いつでも元気」定価 380 円。内 100 円は東北震災カンパにあてられます。

青葉地域で久しぶりに班会を開催

～ リハビリ専門職による指導で体の変化を体感 ～

当日は、久しぶりの開催となる班会へ参加者 24 人が集まり、5 月 9 日、今年度の班会がいよいよ始まりました。今回は、青葉地域の土井団地集会所にて、たたらリハビリテーション病院のリハビリ技士によるストレッチをご指導いただき学習しました。

内容は「腰痛を中心に予防について」の学習です。講師に、リハセンターの個性豊かなスタッフ(木村PTと渡邊PT)を迎え、おもしろおかしいお話をまじえた実演・指導で、参加者全員で全身のいろんなところのストレッチ(肩甲骨・脇腹・胸・前腕・腰と腰回り・背中・股関節・大腿部と後面・殿部)とエクササイズ(足腰・腹部)を楽しく取り組み、とても充実した内容となりました。質問の時間になると、みなさんがいつも疑問に思っていることや自分の症状を聞くなどして、カウンセリングの状態でしたが満足な時間を過ごされたことではないでしょうか。



講座終了後の健康チェックでは骨密度や体脂肪など、さまざまな測定に一喜一憂されていました。感想では、とても参考になった。家でも習った体操ができそう。などの意見が多く聞かれました。気のせいかもしれませんが、来るときよりも皆さん背筋が伸びていたような気がしました。



お知らせ

6月13日(金)14時から予定していましたが「サニー前での健康チェック」は延期となりましたのでお知らせいたします。次回開催日程が決まりましたらご案内いたします。