

〈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帯封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。

気になる健康 知っておきたい認知症

～市営青葉住宅班 班会開催～

6月14日（金）、市営青葉住宅集会所で班会を開催し、地域の方など15人が参加しました。



認知症予防について学習

班会では、骨密度や体脂肪、足指力測定などの健康チェックの後、認知症看護認定看護師の資格を持つたたらリハビリテーション病院の舛田看護師

を講師に「認知症の予防」について学習しました。認知症予防の体操では、頭と体を使った“指折り”や“じゃんけん”を行い、みんなで楽しみながらできる認知症予防を学ぶことができました。



今回は体力テスト！？

毎月定例のフィットネス班班会

毎月第2水曜日に「いきいき八田」地域交流スペースで開催しているフィットネス班の班会。6月12日は握力や前屈、片足立ち、速歩きな



どの体力テストを行いました。「年齢の標準値内で良かった」「足がぐらついて1分も片足立ちできない」など、参加者は自分の体力を確認することで、フィットネスの大切さを実感しました。

