

2019年度 No. 2

健康講座 ニュース

発行：たたらリハビリテーション病院
社保・共同組織委員会
TEL 092 (691) 5508 (八田1丁目4-66)

8月6日発行

くたたらリハビリテーション病院 理念>

「熱中症について」 講師：勝山公規さん(たたら介護薬局薬剤師)
「ロコモ体操」 永田晃一さん(福岡医療団トレーナー)

1. 人権を守る無差別・平等の医療
2. 安全・安心・信頼の医療
3. 安心して住み続けられるまちづくり
4. ヘルスプロモーション活動の推進

転ばぬ先の・・・ロコモ予防

8月2日、いきいき八田地域交流スペースにて、今年度第3回目の健康講座を開催し、23人が参加しました。今回から、薬剤師のミニ講話とメインテーマの2本立ての講座となり、たたら介護薬局の勝山薬剤師より「熱中症」について注意点や予防法のお話を聞いた後、福岡医療団・フィットネス“スマイル”の永田トレーナーを講師に「ロコモ予防」の講義と「ロコモ体操」の実践でロコモティブシンドローム(=加齢に伴う筋肉や骨の衰えで起こる歩行障害)の予防について学習しました。



勝山薬剤師



永田トレーナー



ハイ、かかとを上げて

ロコモチェック

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上げるのに手すりが必要である
- 15分ぐらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片足立ちで靴下が履けなくなった
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 家でのやや重い仕事が困難である

1つでも該当する場合は要注意！！

次回「健康講座」開催のお知らせ。10月4日(金)14:00～ 場所：いきいき八田地域交流スペース 内容：感染症予防(仮) 参加は無料。どなたでも参加出来ます。お楽しみに！