

転倒予防と体操



班会・医療懇談会に参加してきました。

テーマは『転倒予防と体操』ということで、PTとOT2の名が講師として招かれました。参加者は組合員16名と運営委員、職員含め26名でした。

転倒についての座学を講義した後、セルフチェックで転倒のリスクを確認や、転倒予防の実技を実施しました。

①足指ジャンケン ②ゆるゆる膝曲げ ③のびからハト胸 ④足ブラバランス ⑤開いて閉じて という運動を行い盛り上がりました。

立位での応用編やタオルを使った簡単なエクササイズなど皆さんのリクエストに応じているうちに、あっという間に1時間が経過しました。

最後には質問の時間も設け、みなさんの悩みを聞き、可能な範囲で答えました。

今回、班会に参加して、皆さんの健康への意識が高く、とても活力をいただいた気分です。これからも積極的に班会などを通して地域の方と交流していきたいと思いました。