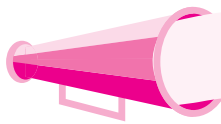


# 福祉推進委員だより



## 健康講座開催～!



3月8日(水)に第3回福祉推進委員研修会を神戸町役場大会議室で開催し34名の参加がありました。

今回は、健康講座として講師に日本レクリエーション協会公認指導者で神戸町デイサービスセンター管理者の吉田珠美さんをお招きし「自宅で行う生活動作訓練」について教えて頂きました。



↑川瀬福祉推進委員長あいさつ



↑講師の吉田氏より「自宅で行う生活動作訓練」についての講義

始めに、「不慮の窒息と転倒」について講義を受け、窒息事故が起こりやすい理由や窒息事故が起きてしまったときの対応の仕方、予防方法として口腔体操を教えて頂きました。

また、転倒については、下肢筋力を鍛えることが大事とのことで、自宅で行える下肢筋力向上のための体操を教えて頂きました。他にも「ゴムの輪くぐり」、「ストローを使った物の受渡し」、「脳を活性化させる簡単な連想ゲーム」など、持ち帰って地域のサロン活動などで活用できそうな体操を

体感し「日頃の活動に生かしたい」との声が聞かれ有意義な時間となりました。

ストローを使って花びらを隣の人へ  
「上手に早く送れるかな!」↓



↑  
下肢筋力を鍛える体操  
「椅子に座ってつま先上げ～」



ゴムの輪くぐり→  
「手を繋いでいるので通すのが容易でないので隣の人と協力して!」

