

〈発行〉

ふくおか健康友の会 たたら香椎支部

事務局（たたらリハビリテーション病院内）092（691）5615

たたらリハビリテーション病院ホームページ <https://tatara-reha.jp>

各行事のご案内については、隔月発行の新聞折り込みではご案内できない場合があります。たたらリハビリテーション病院ホームページに随時ご案内を掲載しますので、そちらもご覧ください。

健康チェックと認知症予防

～舞松原・高見ヶ丘公民会で健康講座～

地域集会所での健康講座はコロナ禍のため4年近く中断していましたが、9月22日（金）、舞松原の高見ヶ丘公民館で久しぶりに開催しました。雨模様の中、参加者は少なめでしたが病院職員を含め14人が参加しました。血圧、骨密度、体脂肪、お肌チェックなどの健康チェックの後、認知症キャラバンメイトでもある、たたらリハビリテーション病院の小川真澄ソーシャルワーカーによる認知症学習会。認知症について説明の後、予防に効果的といわれるデュアルタスク（2つのことを同時に行う）を実践、頭と体の運動をゲーム感覚で楽しく行うことができました。



小川ソーシャルワーカーの
実践を交えた認知症のお話



健康長寿めざしてコツコツ運動

～フィットネス班～

9～10月は月1回のペースで班会を開催しました。正しい姿勢を保つためのインナーマッスル・腸腰筋を鍛える運動など、専門的な指導による運動で、健康長寿をめざして頑張っています。

次回 11/20(月)13:30～
八田公民館1F 講堂にて開催



10/16 床板の線に
沿ってバランス歩行



9/11 ラダー(はし
ご)で頭と体の運動



10/16 スクワット
で下半身を強化



10/16 二人組になり
押したり引いたり