

山口リハビリテーション病院“健康教室”を開催しました

地域の皆様方にご参加いただき、健康教室を開催しました。

初回は、リハビリテーション講演会として、今後予定している「転倒予防教室」、「生活行為向上教室」、「食力向上教室」を行う目的や意味について、実践を踏まえて説明致しました。

地域の皆様方に真剣に取り組んでいただきながらも、なごやかな健康教室となりましたことを感謝いたします。参加された方は、まだまだお元気な方ばかりでしたが、実際にご自身の状況についてチェックし、リスクを知ることで、今後ますます健やかに地域でご活躍いただけるものと思います。

まだまだはつらつとしておられる今のうちから転倒予防や各機能の維持・向上を心がけていただき、いつまでも皆様に健康に過ごしていただきたいと願っています。

ご参加していただきました平野・堂紺地区の皆様方、本当にありがとうございました。

次回予定は、10月20日(火)に「お一人ずつの身体能力にあわせた運動支援」というテーマで、転倒予防教室を実施したいと思います。

地域の多くの皆様方にご参加いただき、転倒予防に対する意識向上につなげていただければ幸いです。

