



## 介護老人保健施設サルビア 公開講座 貯筋運動ははじめませんか？



平成30年7月1日(日)、上記タイトルで公開講座を開催いたしました。猛暑ではありましたが、約30数名の方に参加していただき、あっという間の1時間半でした。

当施設の健康運動指導士櫻井より、約1時間の講義と「貯筋運動」の実践。そして当法人が昨年、一昨年に実施した海外視察(北欧・ドイツ)研修のビデオを見ていただきました。

元気で自立した生活を送るためには、筋力、持久力、柔軟性などが必要。特に重要なのは、「脚筋力」です。この講座では、座位のまま、5種類の「貯筋運動」の動きを♪線路はつづくよ♪のメロディで行いました。特別な器具も必要ありません。とても簡単ですが、継続することが大切です。

参加してくださった皆様、お暑い中、本当にお疲れ様でした。

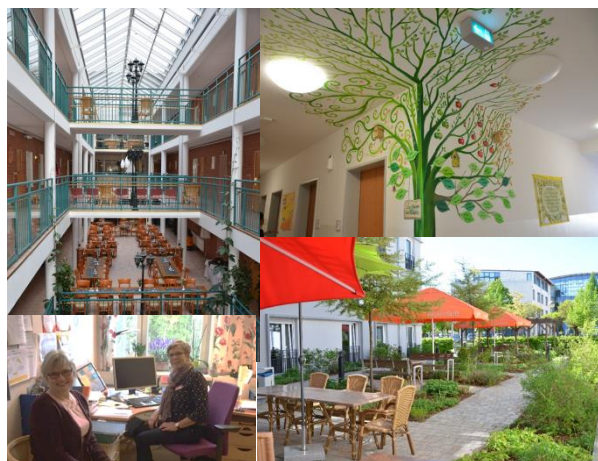


↑ 講義 「貯筋運動とは」



↑ みんなで貯筋運動をやってみましょう

↓ お茶・おやつタイム  
お茶を飲みながら海外研修のビデオ上映



→ 寝てる訳ではありません  
呼吸の練習です



今後もこのような講座を企画してまいりたいと考えております。どうぞご参加ください。