



座りながらできる運動に挑戦する参加者(お元気講座)

## 筋力アップ お元気講座

元気に生活するポイントを学ぶ「お元気講座」が15日、室蘭市中島町のふれあいサロンほつとならで行われ、地域住民が日常生活での運動の必要性について理解を深めた。

中島商店会コンソーシアムの主催。お元気号実行委員会と室蘭市地域包括支援センター憩の協力。製鉄記念室蘭病院訪問リハビリテーションセンターの作業療法士・大川舞さんが講師を務めた。

大川さんは、加齢による運動機能減少が引き起こす変化として、筋力低下や関節変形、視力・聴力の低下などを上げた。「日常生活の中で活発に動くことが大切です」と強調、背筋を伸ばして歩幅を広げる歩き方や転倒しやすい場所をなくすことなどを紹介した。約40人の参加者は座りながらできる運動にも挑戦。体験を通して健康づくりに励んでいた。

(石川昌希)