

介護予防目指し 日常動作を紹介

健康教室スタート

訪問リハビリを終えた高齢者向けに、運動などを行う「せいてつ健康教室」が11日、室蘭市知利別町の介護老人保健施設「憩」で始まった。担当者は風呂場での動作からリハビリにつながる運動を紹介した。

製鉄記念室蘭病院の訪問リハビリテーションセンターと市地域包括支援センター「憩」が手を結び、日常生活の動作に役立つ運動などを教え、高齢者の介護予

防につながるのが狙い。11月27日までの全6回行う。初回のこの日は、高齢者8人が参加。リハビリセンターの作業療法士・篠原淳さんが講師を務め、頭を洗う動作に関連して、腕を上げて反対側の耳を触ったり、タオルで背中を洗う動作などを紹介した。

篠原さんは「頭を洗うために手を上げたり、タオルを絞ったりすることも運動です」と解説。

日常生活に役立つ動作を紹介する「せいてつ健康教室」

参加者は無理のない範囲で体を動かし、心地よい汗を流していた。
(芝垣なの香)

