

「椅子ストレッチ」で老化防止

室蘭 高齢期の健康づくり講座



椅子を使って体のストレッチを行う参加者

さんを講師に招き、18人が参加した。

荻田さんは、高齢期になると身体能力が低下する廃用症候群や慢性疾患、認知機能低下の危険があると説明。予防するために年に1回は必ず健康診断を受けるよう呼び掛けた。

また、実際に生活習慣として取り組むことができる食前の舌や首の体操や、椅子を使った足のストレッチを参加者で行い、「あ・い・う・え・お」と大きな声を出したり、太ももを上下に動かしたりしていた。

高砂町の吉田トヨ子さん(76)は「認知症や物忘れが日々不安だったので、学習できてよかった。ストレッチ運動は家で夫と取り組みたい」と話した。

(高野裕美)

室蘭市の中島商店会コンソーシアムは15日、高齢期の健康づくりを学ぶ講座を、ふれあいサロンほっと

室蘭市地域包括支援センター憩の保健師荻田はるか