

就寝前入浴で

寝付きが改善

お元氣講座

室蘭市の中島商店会コンソーシアムは15日、生活習慣改善について学ぶ講座を、ふれあいサロンほつとなーる(中島町1)で開いた。

毎月、開催しているお元氣講座の一環。製鉄記念室蘭病院の作業療法士、藁谷鈴さんが講師を務めた。

市内の主婦や高齢者ら約15人が参加。藁谷さんは「就寝1時間前に入浴すると、体温が上がり寝付きが良くなる」などと、少しの工夫で生活の質が改善できると



説明した。認知症予防につながる運動「コグニサイズ」を紹介。参加者も挑戦し、左右非対称の動きに苦勞しつつ楽しんだ。

参加した中島町の主婦平木フミさん(86)は「運動はうまくできなかったけれど、ためになる話ばかりだった」と話していた。

(久保耕平)

講演する製鉄記念室蘭病院の藁谷鈴さん