



# 用賀地区 News

## 「シニアのための健康講座」開催しました!



関東中央病院と社協 用賀地区事務局共催で、12月7日に「シニアのための健康講座」を開催し、28名の方々にご参加いただきました。当日は第1部で、関東中央病院心臓血管外科医師の佐賀様に「人は血管とともに老いる」をテーマに、大動脈解離など血管に関する病気や予防方法などについてお話いただきました。第2部では、関東中央病院リハビリテーション室理学療法士の外川様に「骨粗しょう症と転倒予防」をテーマに転倒の要因、転倒リスクチェックなどについてお話いただきました。講座終了後にはそれぞれの講師の方による個別相談の時間を設け、お一人ずつ悩み事などを直接伺える時間となりました。



血管に関する病気の説明を詳しく  
お話いただきました



日常生活での予防策や注意点も  
紹介いただきました



転倒の要因や転倒リスクについて詳しく  
お話いただきました。



骨密度向上するための片足立ち運動を  
実践!



参加者からも好評な感想をいただきました!

「今日の講座はためになる内容だった」

「参加してよかった!」

「直接、先生やリハビリの方にお話を聞けたり、相談ができてよかった」



《用賀地区 News に関するお問合せ》

社会福祉協議会 用賀地区事務局 野木・阿部 Tel 090-9818-3740