

第 22 回 今津いきいき健康講座を開催しました

令和 5 年 6 月 20 日、今津公民館にてシーサイド病院と共同で開催しました。

平成 21 年より年 2 回開催していた今津いきいき健康講座ですが、新型コロナウイルス感染拡大のため中止の期間を経て、3 年ぶりに令和 4 年 10 月に再開し、今年度は年 2 回の通常開催を予定しています。

今回は、第 1 部 シーサイド病院 理学療法士による『健康体操』、第 2 部『知っておきたい災害の心得』と題して、当院看護師が講演を行いました。災害時、避難所でも役に立つ、蒸しタオルや新聞紙を利用したスリッパ作り、参加者同士で行えるリラクゼーションなど実演を交えた内容で、「災害への備えが必要である事を再確認でき、勉強になりました」との感想を頂きました。

血圧・骨密度測定、健康相談、タクティール、健康体操はどれも好評でした。

みなさま、ご参加ありがとうございました。

