

## 第 24 回今津いきいき健康講座を開催しました！

日 時：令和 6 年 6 月 17 日（火）13：15～15：00

場 所：今津公民館

内 容：握力・血圧・骨密度測定 もの忘れ相談 タクティール®ケア

【講演】第 1 部 健康体操

講師：シーサイド病院 作業療法士 福島知子

第 2 部 『生活習慣病について

高血圧、糖尿病の疑問にお答えします！』

講師：今津赤十字病院 院長 藤井弘二

第 24 回今津いきいき健康講座を開催しました。参加者総数 29 名と、席が足りなくなるほど多数のご参加を頂き大盛況となりました。毎回行っている体力測定（握力、骨密度、血圧）も好評で、タクティール®ケアを楽しみに参加して下さった方もいらっしゃいました。

第 1 部 健康体操では、「後出しジャンケン」など頭の体操を行ったり、歌に合わせて体を動かしたり、楽しんで参加していただきました。

第 2 部 講演『生活習慣病について～高血圧、糖尿病の疑問にお答えします！～』では、皆さんメモを取りながら、とても熱心に話を聞かれていました。「食生活に気をつけたいと思いました」「身近なものを例にして、とてもわかりやすかった」との感想をいただきました。

みなさま、ご参加ありがとうございました。今後も今津公民館、シーサイド病院と協力し、地域の健康増進に貢献できるよう企画していききたいと思います。



当院 藤井院長の講義



健康体操



タクティール®ケアの様子