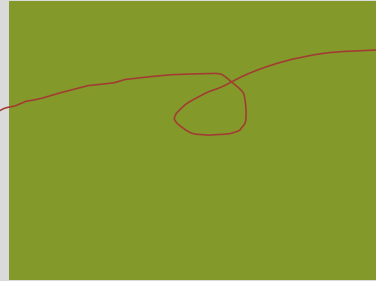


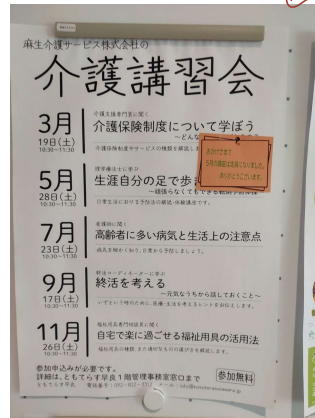
ともてらすさわら日記

Vol 3

2022/5/28(土)



- ともてらすの玄関前案内板
- 介護講習会の案内



一番目立つ場所に案内を貼りだして頂いています!!

おかげさまで、5月の応募は23名で『募集止め』とのことでした。

5月の講習は 訪問看護ステーション糟屋 理学療法士の岡崎さん

・理学療法士の他に・・・



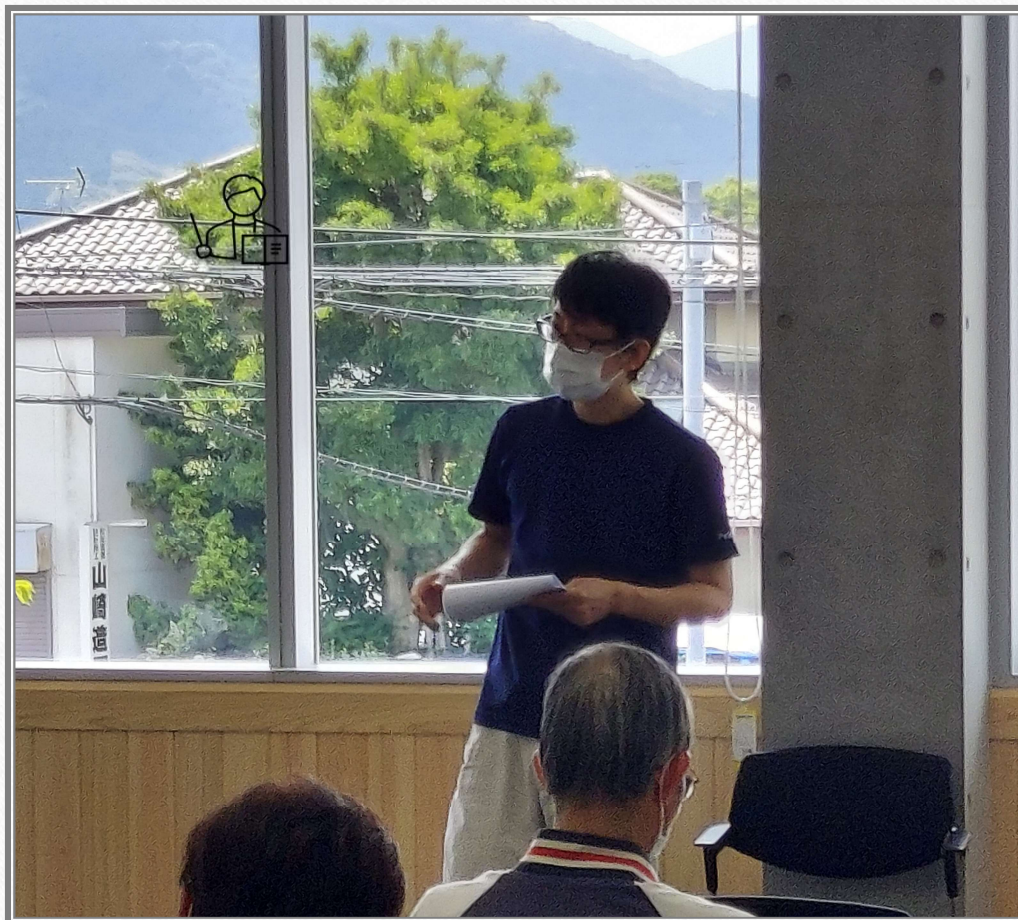
ケアマネージャー 介護福祉士 高校
教諭第2種免許etc 色々な資格をお
待ちです!!(一つ下さい!!)

講習内容は

「生涯自分の足で歩きたい」

～頑張らなくてもできる転倒予防体操～

頑張らなくても予防できるならありがたい 😊



覚えられない、めんどくさい →やらなくなる!!!

↑ ↑ ↑
これこれ!! これです!!

•フレイル = 「加齢により心身が老い衰えた状態」
サルコペニア = 「加齢による筋肉量の減少および筋力の低下」



防ぐために下肢や体幹の筋肉の筋力トレーニングが有効!!

ということで...

「その場で30回立ったり座ったりを繰り返そう」など
無理のない程度で皆さん簡単トレーニングにチャレンジ!

楽しく参加されて今後の参考にされていました。

★ 次回 7月の講習会は看護師さんです 

