

「フレイル予防健康体操講座」

先週開講式を終えたばかりのすこやか学級ですが、2回目の講座として健康講座を5月29日(金)に開催しました。

今回は「**フレイル**予防健康体操」ということで、成人講座の“ゆったりのんびり体操”講師としてもおなじみの塚田佳代子先生に講師をお願いし、椅子に座った状態でもできる体操をみんなで行いました。



フレイルとは…

「**加齢により心身が老い衰えた状態**」のこと

しかし、早く介入して対策を行えば、元の健康な状態に戻る可能性があります。

高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険があります。

そのため、健康な状態のときに、予めフレイル対策をしっかり取り組むことが大切です。

そんな思いで今回の講座は企画しました！

時々頭を使った体操などを行いながら、椅子を使って家庭でもできる体操を約90分行いました。終始、元気な先生の“かけ声”と生徒のみなさんの“笑い声”と“足音”が事務室まで響くほど、楽しい講座だったようです(^▽^)/



大勢のご参加ありがとうございました。ぜひご自宅で継続してみてください。