

☆ 地域支援講演会を開催しました ☆

日時：平成 28 年 1 月 13 日（水）13:30～14:30

場所：沖縄赤十字病院 管理棟 3 階会議室

演題：「ロコモを予防するための運動の方法」

講師：リハビリテーション科 仲間 輝 課長

参加：26 名

<参加者からの質問 Q&A>

Q 1 しゃがんで立ち上がることができないのはどんな運動で効果がありますか？

A：ふくらはぎの筋肉やかかとを鍛えるような運動がいいと思います。

Q 2 この体操はゆっくりとした動作ですが、やはい動きでもいいですか？

A：ゆっくり動かすことで呼吸も整えることができます。早い動きだとよけいな負荷がかかったりするので、数を声に出してゆっくり行なうようにしてほしい。

<参加者からのアンケートより>

- ・実際に体操してよかったです。とても楽しい体操を知った。
- ・タイムリーな講演でした。
- ・自由に質問できる雰囲気がよかったです。

