

正しい動きで効果をあげよう！！

～錦町いきいき百歳体操リハビリ～

8月4日(木)、錦町生きがいサロンでのいきいき百歳体操で菅間記念病院理学療法士の高橋氏によるリハビリが行われました。つい自己流の動きになってしまうところを正しい動きに修正してもらいました。

参加者はAグループ7名、Bグループ10名。

体操の後に高橋氏から「ステイホーム症候群」対策の話がありました。新型コロナウイルス感染拡大防止で生きがいサロンがお休みになる間はご自分で①歩行運動②筋力体操③活発な生活(家事・買い物等)を行い、心身ともに元気でいられるように心掛けてくださいとのことでした。

次回元気に再会できるといいですね！！



ステイホーム症候群
対策の説明



模範の動き

