



笑う門に健康来たる!

～錦町生きがいサロンいきいき百歳体操～



錦町生きがいサロンではいきいき百歳体操とかみかみ百歳体操を行っていますが、動きが自己流になっていないかチェックしてもらうため、6月20日(木)に菅間記念病院の理学療法士と言語聴覚士を招いて動きの確認と筋肉と嚥下に関する講和を受けました。意識して筋肉を動かすとより効果を得られることや、誤嚥を防ぐ方法等を学びました。

この日の参加者は26名。いつものように笑い声が絶えない楽しい雰囲気でも元気に体操を行いました。欠席した人の報告もあり、見守り活動も兼ねている様子が伺えました。

みなさんが益々元気になっていく錦町生きがいサロンにないそう
ですね!!

(錦町生きがいサロンの合言葉)
明るく、楽しく、元気よく頑張ろう!!



動きをチェックしてもらって…



いきいき百歳体操



那須塩原市社会福祉協議会



令和元年6月作成