



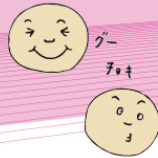
「これからの健康」

「平成30年度介護予防健康講座」が湘南台市民センターで2月12日に、慶応大学の斎藤氏のプラステン体操と東邦大学医学部の今村助教授の「健康づくりは地域の力」と言う講演「湘南わかば苑」の金子氏は運動により筋肉が付き姿勢が良くなると、健康を保つ話でした。最後は明治乳業の高橋氏はカルシウムの働きによって骨や筋肉、脳の神経及び心臓が良くなり、牛乳が健康に大変良いと講演し4時頃終わりました。

今村晴彦助教授の講演



参加者62名・長後老連26名



健康づくり

応援団



慶応大学斎藤先生の講演



ふじさわプラス・テンとは、普段より10分多く毎日カラダを動かすことを藤沢市で奨励しています。ふだんから元気にカラダを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、ガン、うつ、認知症を予防することができます。また、ロコモ(運動器の障害)は骨や関節の病気、筋肉の低下によつて転倒・骨折をし、自立した生活が出来ず介護を必要とするリスクを下げることで、プラス・テン体操は健康寿命をのばすことにつながります。

湘南わかば苑・金子氏の講演



健康について

講師の金子氏は「湘南わかば苑」の職員で、介護保険対象の施設で、リハビリを行い障害にたいし、障害を克服して帰宅する事を指導するそうです。生活習慣による前かがみの姿勢を正し、骨盤、肩甲骨、腹筋を鍛え、筋肉を鍛え、効果的に機能するためには「自助、互助、共助、公助」が必要、だそうです。

明治乳業・高橋氏の講演



東邦大学医学部今村晴彦助教授の講演

