

健康講座① 肩・腰・膝が元気で心も元気 ～理学療法士に学ぶストレッチ・ 運動と食事法（高血圧予防）～

月 日	令和7年 8月 21日（木）
時 間	午前10時から正午まで
場 所	大会議室
講 師	丘整形外科病院 理学療法士 田中 達也氏 井上 颯刀氏
主 管	健康づくり委員会

丘整形外科病院の理学療法士を講師に招き、「身近なところから始める高血圧対策」を、座学と実技で学びました。

血圧の仕組み、高血圧に伴う弊害、家庭血圧(自宅でも毎日血圧を測定する)の大切さを座学で学び、実技では筋肉を意識的に使うためのストレッチを行いました。

血圧に限らず、高齢になっても筋肉を意識して使うことが大切であるという講師の言葉が印象的でした。



とても分かりやすいことばで説明してくださいました



受講者からもいくつかの質問が寄せられました



膝関節のストレッチ



鍛えるというよりも、伸ばす、動かす、意識する