

老化を防ぐ食事と運動

今年4回目となる11月20日の生協もりやま診療所連続介護医療講座には職員を含め15名の方が参加されました。

今回は「老化を防ぐ食事と運動」をテーマに、テキストを使った学習と、実際に運動もしながら講座を行いました。

テキストでは、食べ物から老化物質が作られるしくみや、どのような食事や生活習慣が老化につながるかを学びました。運動では、お家で手軽にできる運動法や、自

分の体力年齢の測り方などを、椅子に座って足を伸ばしたり、スクワットをしたりと、みなさんと一緒に身体を動かしながら楽しく学びました。参加された方のアンケートからは「内容が良くわかった」、「家に帰ってから実践したい」という感想が多く寄せられました。

生協もりやま診療所では毎年こうした講座を年6回ほど、大竹所長、ケアマネージャーなどさまざまな職種の講師で行っています。

多いときは50名以上の参加がありますが、今回は運動をするために15名定員とさせて頂きました。

次は3月24日に「組合員健診結果の見方」というテーマで講座をする予定ですの、ふるってご参加ください。

