



「食べるでつながるプロジェクト」

生協わかばの里 事務長 玉越 聡



息・活体操！



11月17日(土)第10回講演会を開催しました。

今回のテーマは「息・活体操をやりませんか？」。

天候もよく22名の方に参加していただきました。まず始めに永井看護師から嚥下と呼吸のしくみについて「息を止めて飲み込み、息を吐くことから呼吸が再開される。嚥下と呼吸は密接に関係している」と説明がありました。実践では「呼吸体操」を行いました。基本姿勢から呼吸法、呼吸ストレッチなど8つの動作を永井看護師自作のDVDを見ながら一つ一つの動きを学びました。呼吸では鼻からゆっくり1・2・3と吸い、口からゆっくり1・2・3・4・5・6と吐くこと。胸や背中の上部を動かすときには息を吸いながら、胸の下部や体側部を動かすときには息を吐きながら行うことが重要です。最後に卵パック玉入れ(写真を参照してください)を楽しみながらも皆さんで真剣勝負をしました。

後半からは「フレイル予防の体操」を行いました。矢島理学療法士のポイントを押さえた説明にみなさんしっかり耳を傾け、一緒に体を動かしました。運動の時間を作ることはもちろん大切ですが、何かのついでに行う。そしてそれを習慣化するなど無理なく毎日続けることが重要であるという話がされました。

引き続き、楽しく、体験しながら学ぶ！食べるでつながるプロジェクト企画を考えていきたいと思えます。皆さまぜひご参加ください。



お問い合わせ／食べるでつながるプロジェクト委員会

北病院 甲斐
(052) 915-2301

わかばの里 玉越・北原
(052) 914-4121

北生協歯科 小池
(052) 915-7710