

2016年11月27日、第1回 通所 家族介護教室を開催しました！

今回は、半日型ご利用の皆様を対象に「転倒予防」をテーマに開催しました。まず、転倒予防に必要な運動機能についての講義を行い、その後、ご自身の転倒の危険性をチェックシートや体力測定にて確認していただきました。最後に、転倒予防のための体操を皆様と一緒に行いました。

当日は18名の利用者様・家族様・ご友人にご参加いただきました。「転ぶ原因を学ぶことができました。」「自分の体力不足を認識できました。」「家で一人でもできそうなので、実行していきたい。」「またぜひ参加します。」などのご感想をいただくことができました。

次回は、一日型ご利用の皆様を対象に、2017年2月頃の開催を予定しておりますので、お気軽にご参加いただければと思います。



志木瑞穂の里 リハビリテーション課 一同