

2018年11月11日、通所 家族介護教室を開催しました！

今回は、通所・入所ご利用の皆様を対象に「腰痛予防」をテーマに開催しました。当日は、初めにご自身の腰痛の状態をチェックシートで確認していただき、その後、腰痛のメカニズムと予防法について講義を行いました。次に腰痛予防の体操を皆様と一緒にを行い、最後に腰に負担の少ない姿勢や介助方法について実技を交えながら行いました。

当日は 25 名の利用者様・家族様にご参加いただきました。「腰痛の原因を学ぶことができました。」「腰痛予防の介助方法が解りやすくて良かった。」「体操は家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。

来年度も継続して開催していきたいと考えておりますので、お気軽にご参加いただければと思います。

