

第15回くまもと「PTあ!(ピタ)」っと健康講座開催

平成29年7月16日(日)に、当協会主催の『くまもと「PTあ!(ピタ)」っと健康講座』が開催され170名程の参加がありました。

前年度と同様に、2部構成で開催され、第1部「今日から実践!認知症予防」(講師:(株)Re学代表取締役、理学療法士の川畑 智さん)、第2部「最新!転倒予防体操~「健康長寿」は転ばないこと!~」(講師:熊本駅前看護リハビリテーション学院の谷川直昭さん)で行われました。

第1部では、認知症の現状や文字の回想法や、トランプを用いた頭の体操を交えながらご講演いただき、認知症の予防は「一日でも早く、出来ることから取り組むことが大切である」ことを実感し学ぶことが出来ました。

第2部では、健康寿命を延ばすことを目標とした転倒予防についてご講演いただきました。①ストレッチ、②バランス、③2重課題運動の紹介があり、色々な運動を組み合わせることでより効果が出やすくなることでした。先生方のわかりやすく、時折笑いを交えながらの講演に会場全体が引き込まれ、大盛況のうちに終了しました。

参加された方々からは「予防の大切さを改めて感じました」「初めて知ることも多く、勉強になりました」「運動を継続して健康寿命を延ばしたいです」などのお言葉をいただきました。

当協会では、今後も県民の皆様のお力になれるようなイベントを開催していきたいと思っております。皆様のご参加、お待ちしております!



第1部の川畑 智さんによる講演風景



第2部の谷川直昭さんによる講演風景