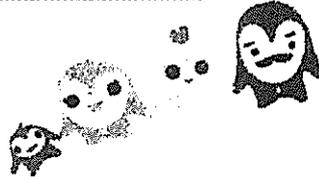




支部総会 & 講習会を行います

3月27日(金) 1時30分開始～3時ころ終了予定

ラーク所沢ホールにて



日程

- * 1時30分～**支部総会** 配布の事、支部の運営、病院や介護保険施設のこと
皆さんからの要望やご意見“困ったこと”などを語り合ひましょう。
- * 2時～**講習会** 老人保健施設さんとめ・リハビリ部門
・「正しい歩き方講座」 ・転倒リスクの測定「トルト」による歩行分析
5mの歩行動画を撮影し、転倒リスクに関する、4つの指標で歩行をAIで解析
- ① **速度** 5mを何秒で歩けるかを表す
- ② **リズム** 歩行のテンポのばらつきを表す
- ③ **ふらつき** 頭と体の左右への揺れの大きさを表す バランスの取れた歩行は？
- ④ **左右差** 左右の足で支える時間の割合を表す。左右とも50%に近いほど良い歩行状態。

「トコロ元氣百歳体操」を行っています
毎週水曜日 午後一時三〇分から一時間程度
場所 ラーク所沢ホール 飲み物・上履き持参

みなさん、誘い合ってお越しください

- ★参加費は無料で、どなたでも参加できます。{可能なら医療生協への加入を}
- ★参加を希望される方は、電話での参加申し込みを20日までにお願いします
- ★配布協力者の皆様には別途、ご案内を差し上げています。ハガキを返送してください。
- ★筆記用具と上履き持参、マスクは任意となります。
- ★当日の参加者にはささやかなプレゼントを用意しています。

問い合わせ・申し込みは 支部長・田中 電話・ファックス 2998-7766

がんばった手にごほうびを ハンドマッサージ

(株)クラブコスメテックス 永山純典

毎日のアルコール消毒と空気の乾燥、気温の低下で、手が荒れやすい季節です。お仕事や家事でがんばった手をマッサージでいたわってあげましょう。手の血行がよくなると全身の血行もよくなり、冷えの改善も期待できます。

① 手の甲を円を描きながら時計回りにやさしくマッサージ。

② 指のつけ根から指先に向かって、反対の手の親指でクルクルとらせんを描きながらマッサージ。

③ 指のサイドを上下に3回ずつマッサージ。

④ 手のひらの中心から親指のつけ根あたりを反対の手の親指で時計回りにマッサージ。

