

地域とともに ～井上内科クリニックからのおたより～

無理せず続ける体操こそが、心も体も元気にしてくれる一番の近道です！



平松公民館でのリハビリ体操講座の講演会を行いました。

今回はデイケアほほえみ竹松所長が、隣にある平松公民館で出張講演を行い、約20名の方々と一緒に体操を楽しみました。参加された皆さんはどなたもお元気で、スタッフの掛け声に合わせて「1、2、3」と自然に声を出され、和やかな雰囲気のおかげで会が進みました。

講演では「運動」「睡眠」「栄養」「生きがい」の4つを健康の柱として紹介。特に「生きがいを持つこと」が大切で、孫と散歩する、家族と食事を楽しむといった日常の小さな喜びが元気の源になるとお伝えしました。運動については、歩数よりも「歩く速度」を意識することがポイント。電柱の間で速歩とゆっくり歩きを繰り返したり、散歩中に赤いものを探す、車のナンバーを覚えるなど、頭を使う工夫を取り入れると効果的です。

また、筋力が落ちると背中が丸くなり、呼吸が浅くなることも解説しました。正しい姿勢を保ち、かかとの着地や重心を意識して歩くことが大切ですが、理想はそれが自然にできるようになること。

実際に早口言葉や後出しジャンケンで頭の体操も行い、会場は笑い声に包まれました。特に早口言葉では、講師がつまずいて言えず、参加者の皆さんの方が上手に言えて大盛り上がり。思わず会場全体が笑い声に包まれる場面もありました。

最後は一分間の瞑想で心身を落ち着け、リフレッシュして終了しました。

講演後の帰り道、隣接する神明社の大きなクスノキが秋風に揺れ、流れる雲に季節の移ろいを感じました。体操を終えた参加者の方がお社に手を合わせる姿は、地域に息づく心の支えを映しているようでした。健康づくりも人生も、学びと教え合いの積み重ね。今回のひとときもまた、その大切さを思い出させてくれる時間となりました。

Report

講演会 報告書

＜平松公民館＞

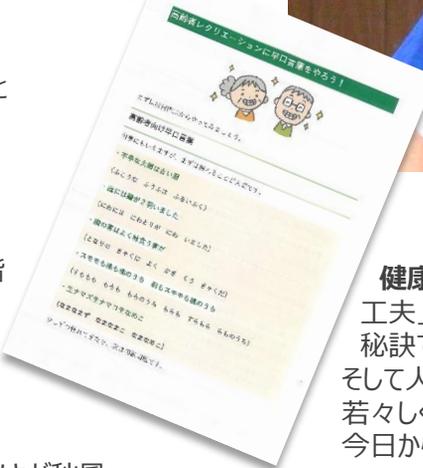
2025

9/18
(Thu)



▲デイケアほほえみ 竹松所長

健康アドバイス： 毎日の生活に「小さな工夫」を取り入れることが、元気で長生きの秘訣です。速く歩くこと、声に出して読むこと、そして人と笑い合うこと。そのどれもが心と体を若々しく保ってくれます。無理のない範囲で、今日から一つ取り入れてみましょう。



講演会 お問い合わせ（地域医療介護連携室）

医療法人 翔樹会 井上内科クリニック

〒494-0001 愛知県一宮市開明字東沼85

TEL 0586-64-7410/FAX 0586-64-1752

Email : info@heartgyutto.jp

