

介護予防事業活動報告



「自分は元気だから介護予防は必要ない」と考えている方、介護予防は元気なときからの取り組みが大切です。

人生百年時代。健康寿命延伸を目指し介護予防教室に参加してみたいかがでしょうか。市の介護予防教室は、「介護予防のはじめの一步」です。参加をきっかけに、地域での活動も広がっています。

当院では加齢とともに痛みの訴えが特に多くなる「ひざ」と「こし」の二つのテーマで講義を行なっています。

要介護認定で、「非該当」と認定された場合でも、次第に生活機能が低下してきている方も増えています。自立した生活を継続するために、介護予防・健康づくりを私たちと一緒に取り組みましょう！

講義テーマ 「膝の痛みと上手に付き合うコツ」



変形性膝関節症は、膝の軟骨がすり減ったりなる事で、膝の形が変形し、激しい痛みを生じる病気です。

変形した膝関節を元に戻すのは難しいので、早めの対策が肝心です。

原因を把握したうえで、予防や痛みと上手に付き合うコツについて一緒に考えてみましょう。

参加されている人の中には現在膝の痛みに悩まれている方や運動に興味がある方など様々な目的の方が参加されています。

講義テーマ 「腰の痛みと上手に付き合うコツ」



腰は文字通り体の要（カナメ）となるとても大事な部分です。実は日本人の約8割以上の人が腰痛を経験しているというデータもあります。

本講義ではそんな国民病とも言える腰痛との向き合い方を考えていきます。

実際に痛みが出現した時の対処法、日常生活における予防方法など、腰痛に対しての正しい知識を深め、講義後半には腰痛予防に効果的な運動を、実際に参加された皆さんと一緒に行いました。