



# あったかとかの通信

# 2

発行日：1月28日 発行人：森田・坂本・横田・津野田

## 作業療法士(OT) さんのお話し



1/16(木)土佐市から中平作業療法士さんをお迎えして日常生活動作についてお話をさせていただきました。掃除機を10分かけることは普通の歩行で10分散歩をするのと同程度の活動量ということが分かり、目からうろこでした。日常生活での家事(掃除や洗濯を干す)をすることも介護予防につながっていると感じました。その後杖を使用している利用者さんは中平OTさんに杖の長さの調整や歩行の様子を見ていただきました。「バッチリ！」とお墨付きをもらった方もいてとてもよろこんでいました。

認知症予ゲーム

2/14(金)

13時半より

参加費：無料



問い合わせ先  
22-0448

## 2月のお知らせ

高北病院理学療法士さんによる  
「手足や、体の向きを見直して  
百歳体操の効果アップ！」

2月10日(月) 14時～

手足、体の向きに普段から気を付けるだけで同じ動きをしても筋肉が付きやすくなります。動かし方のコツがつかめると百歳体操を始め、健康増進のために取り組んでいることの効果を高められる可能性があります。

個別相談にも対応しますので、ぜひご参加ください。

参加費：無料