

Homepage はしもと

健康づくり普及員共催事業 健康教室③

「シニアヨガでフレイル予防」

日時 12月7日(木)午前10時~11時30分

会場 橋本公民館 大会議室

内容 フレイルとは加齢に伴って、心身の衰えた状態のことをいい、このまま進むと要介護になるかもしれませんが、努力次第で身体機能や認知機能などを回復させることができます。今回はシニアヨガを体験してフレイル予防に役立てました。

参加者 18名

昨年に引き続き中島氏(健康づくり普及員)を講師として迎え、実施されました。ヨガについての丁寧な説明の後、照明を少し暗くして瞑想し準備運動から呼吸の大切さを学び、参加者からは自らの健康と向き合うきっかけとなっている様子が伺え、健康の維持・増進の一助となったようでした。

