

第25回 ピアカウンセリング

【日時】

平成 29年 7月 29日（土） 13時30分～15時00分

【場所】

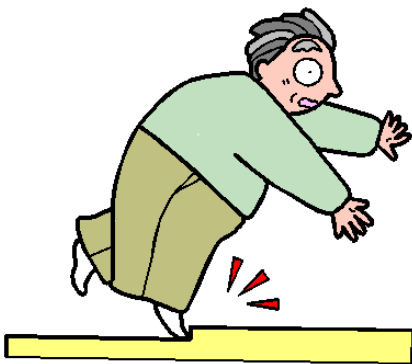
七宝病院 管理棟2階 会議室

～ 第1部 【講演】～

貯筋をして転倒予防

～転ばず元気に過ごすための簡単トレーニング～

講師：介護老人保健施設 セーヌ蟹江 理学療法士 平野 伸明
介護福祉士 佐治 徳子



65歳を超えると3人に1人が年に1回以上転倒するという統計があります。転んで骨折してしまいますと場合によっては「入院 → 体力低下 → 介護が必要になる」という負の連鎖につながりかねません。そこで今回はご家庭ですぐに実践できる転倒予防に効果的な『筋力トレーニング』を交

えながら、転倒の原因とその対策法についてご紹介いたします。

～ 第2部 【ピアカウンセリング】～

同じ悩みを持つ仲間同士が悩みを相談したり、共感したり、励ましあったりして、日常生活の介護の不安等を少しでも軽減していく目的の交流の場です。発言は自由で、特に発言をされなくても結構です。他の人の体験話等を聞いて不安等が少しでも軽減できれば、参加した意義は十分あります。

たくさんの方のご参加をお待ちしております。

参加ご希望の方は、各施設受付またはステーションまでお申し出ください。

※当日セーヌ蟹江から七宝病院への無料送迎バスを運行します。送迎バスの利用をご希望の方は前日までに各施設受付までお申し出ください。

