

2011 年度 O R C を利用した高梁市老人クラブ健康教室
第三回開催報告



もう今年も残りわずかになってしまいましたね．世の中はクリスマス一色で，吉備国際大学でももうすぐツリーへの点灯が行われると思います．クリスマスが過ぎると，あっという間にお正月へと様相が様変わりしますが，毎年その時期に何とも言えない寂しさを感じますが，皆様はいかがでしょう．

さて高梁市にお住まいの老人クラブ会員で，体力づくりに関心がある方を対象とした健康教室の第三回目が12/8（木）に開かれました．最終回は，本大学理学療法学科の佐藤先生のホームエクササイズ指導に加え，第一回目の血管年齢&肺年齢測定を実施しました．

下にその時の様子を写真に収めましたのでご覧ください。



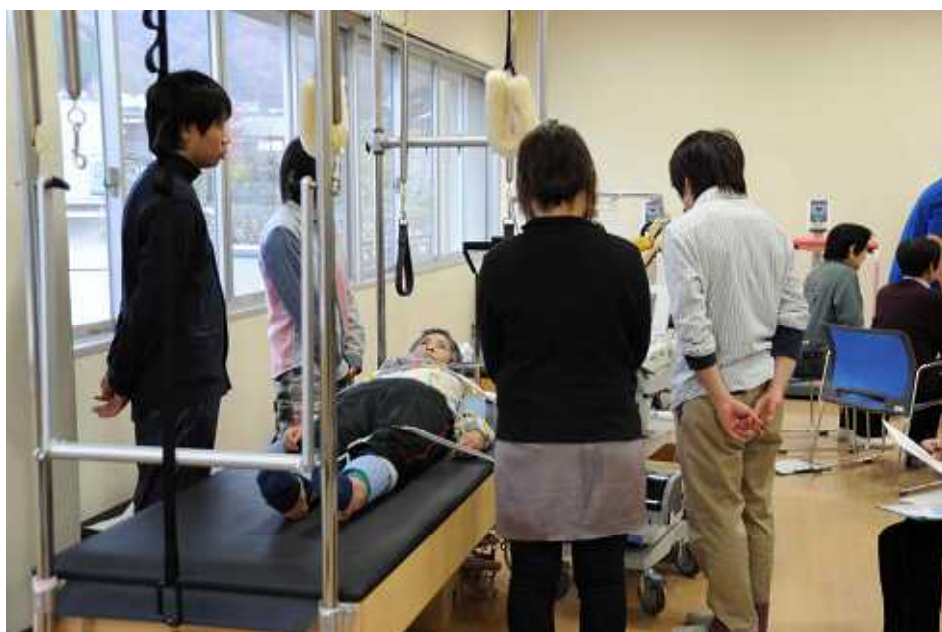
まずは高梁市の保健師さんによる血圧測定です。



続いて、オリエンテーションが行われました。



こちらでは肺年齢測定を実施中です。



こちらは血管年齢を測定しています。
10週間で変化が見られるのか、これから解析します。



こちらでは，自宅でも簡単にできるホームエクササイズを紹介しています．



皆さん，開脚が上手です！！



お待ちいただいている間に、前回の万歩計測定の結果を説明しています。



最後は、整理体操です。



河村研究科長からの閉会挨拶です。
皆さん、来年も是非お会いしましょう！！

少しでも皆さんの健康に役立てるきっかけになれば幸いです。

保健福祉研究所一同

2011.12.08