

岡本寺
健康講座

第71回 二十五三味会

「歌体操」で転倒防止と 脳の活性化(認知症予防)

10月27日(日)

予約不要
参加自由

会場本堂 14時～16時：講演会／16時～18時：交流会

講師：川浪美智子さん(社会福祉法人正和会 特別養護老人ホーム やわらぎの里 医務室 室長)

「転んだらアカンで～」とお医者さんから言われ、家族から言われ、ご近所から言われ、みんなそう言ってくれるけど、多くの人が転んで、骨折している。そこから生活がガラッと変わり、入院、リハビリ。時には寝たきりになってしまわれる方もある。転倒防止のためにわざわざ特別なトレーニングをするのは邪魔くさいと思われる方が多いでしょう。

1981年に寺島龍子先生が考案された「歌体操」なら、楽しみながら転倒防止となんと認知症予防まで出来てしまうというからすごい。今回はベテラン看護師の川浪美智子さんに「歌体操」を教えてください。また、認知症予防や転倒防止について、長年の経験をもとにしたお話も聞きます。



◆参加無料・予約なし! どなたでも自由に参加できます! 詳しくはお寺までご連絡ください。(平日10時～16時)

お問い合わせ—観瀧山 岡本寺 (こうほんじ) TEL.072-793-0203

〒666-0121 兵庫県川西市平野1-33-14 TEL/FAX072-793-0203 mail:vyku11976@nike.eonet.ne.jp

ホームページ <https://www.kohonji.jp> または [川西市岡本寺](#) 🔍 検索