

第20回ココロの会行事 H28年度勉強会のご報告

・勉強会のご報告

毎年1回開催しています「ココロの会の勉強会」を平成28年11月19日(土)にKKR札幌医療センター3階第4会議室で行いました。

ファイターズの日本一パレードを翌日に控える中、会員、スタッフたくさんの方々が参加いただきました。

勉強会は3つの講演と体操の実践でした。

1. 「大変な治療を終えた後の心不全の予防について」(KKR札幌医療センター4西病棟スタッフ)

心不全、動脈硬化、高血圧等の復習をし予防の重要性を学び、食事療法、薬物療法、体調管理などをこれからも継続的に実施して予防できる事を知りました。

また、どうしても異変が発生した時の連絡の仕方も学び、大変ためになりました。



講演の様子です

2. 「筋肉を衰えさせないための運動」(KKR札幌医療センターリハビリスタッフ)

「筋トレと筋肉改善率」のデータにより心臓病などで高負荷をかけられない人でも継続的に軽い筋トレを続ける事で同様の効果がある事を学び、実際のレジスタンストレーニングの一部を参加者全員で実践しました。

3. 「パタカラ体操」(三好幹事)

舌・唇の筋肉の衰えを予防・改善できる事と「パタカラ」の言葉の効果を学んで参加者全員でキラキラ星をパタカラで歌って体操をおこないました。

有意義な講演ありがとうございました。

講演のあと、会員の皆さんの近況などで大変盛り上がり、楽しく勉強会を終える事ができました。

参加された皆様もご苦労様でした。

今後の予定

- ・平成 29 年 6 月 3 日 総会
- ・平成 29 年 7 月 レクリエーション
- ・平成 29 年 11 月 勉強会

レクリエーション/勉強会の内容等は総会の議案といたします。

編集後記

会報第 21 号を発行いたしました。

今後も活動報告のみならず、皆様のご協力をお願いいたします。