

健康コース

健康の秘訣は継続にあり～みんなでチャレンジ～

第1回 分かっているけど、続かない 5/15
～身体にいいことは得てしてつらい～ (水)

日本赤十字社熊本健康管理センター

川島 和美 先生

高血圧から認知症まで、予防方法や対処方法を学びました。無理して続けるのではなく無意識な習慣化が大切であることが分かりました。



健康寿命を延ばす運動等、みんなで楽しく今後も続けられる健康方法を学びました。

第5回 健康づくりの施設体験！ 6/26
～地域に出かけて続けよう～ (水)

日本赤十字社熊本健康管理センター

日本赤十字社熊本健康管理センターにて現地学習でした。管理栄養士による健康レシピや、元気度チェック、リズムステップを行いました。



第2回 運動で身体と脳に一石二鳥 5/29
～さあみんなで始めよう～ (水)

熊本県立大学
教授 松本 直幸 先生

運動の大切さ、健康との関係を講義しました。認知症予防のコグニサイズも教えました。



第3回 どんどん増える貯筋術 6/5
～みんなで足腰を鍛えよう～ (水)

医療法人室原会 菊南病院
健康運動指導士 中嶋 朋子 先生

筋力づくりと必要性を学びました。軽い運動は日頃から行い、体調を良好にしコミュニケーションを高め、健康にもつながります。



第4回 いくつになっても活性化する脳細胞 6/19
～みんなで脳を鍛えよう～ (水)

桜十字病院
院長 倉津 純一 先生

ガン・心臓とともに関心の高い脳について脳神経外科の観点からわかりやすい解説がありました。



受講生の感想

・運動体験では体力のなさにショックでした。今日おそわったことをこれから続けていこうと思います。体力をつけて楽しい生活を送りたいと思います。

・健康に関する実技は大変役に立ちました。健康の秘訣は継続にあり！のメッセージを心して日常の生活を送りたいと思います。ありがとうございました。

・スクワット(少ないですが)続けています。