



# 梶原先生の健康体操 & トークライブ

理学療法士の梶原大輔先生による健康教室が開催されました。転倒しない為に最も大切なのは上半身の**バランス姿勢**だそうです。家でも出来る**ストレッチ運動**を教えて頂きました。メモを取るご利用者様もおられ、猫背がちのご利用者様が教室が終わる頃には背筋がピンと伸びて**良い姿勢**を意識されていました。お話は笑いを織り交ぜながら、ご利用者様に分かりやすい表現で話して下さい、体操の後は**心肺機能の維持**の為、みんなで楽しく昔懐かしい歌を**声高らかに**唄いました。梶原先生は大変歌が**上手**です。次回は違う内容での**健康教室**を開催予定です！



金将

## 満天将棋サロン



満天では火曜日の午前中に**将棋サロン**を行っています。藤井四段による空前の**将棋ブーム**が到来しました。将棋は中高年の**認知症予防**になると医学的にも証明されています。高齢になると脳内の前頭葉の衰えによって脳内検索、牽引が出来にくくなり**物忘れ**が激しくなったり、**注意力**が落ちる等の症状がおこる事もあります。将棋をする事により前頭葉の衰えを予防出来る効果があります。皆さん是非、満天で将棋を楽しんでみませんか。昔やっていただけ今はやっていない方、初心者の方でも**大歓迎**です。興味がある方は気軽に尋ね下さい。

2017年11月号  
発行人 渡部美佐子



編集者  
より  
ひとこと

生活相談員の渡部です。朝、夕が涼しくなってきました。カープ残念でしたね。来年こそは**日本一**です！さて、体を動かすのには良い時期になってきました。ちなみに私は**ヨガ教室**に通っています。心身共に**リフレッシュ**出来て良いですよ。満天でもヨガ教室が出来たらと考えています。