

# 1月8日の学習会の様子です

テーマ：「転倒予防について」のお話でした

高齢になると様々な原因で外出する機会も少なくなります。

その為、家の中にいる時間が多く歩く事も少なくなり、筋肉量も減り、万が一転倒した時は骨折等で寝たきりになる方もいます。

家でも簡単に出来る運動がありますので、今日から貯筋！続けてみましょう。そして、積極的に外出をする方は人と会話をしたり、

おしゃれに気を配ったりもするので、認知症にもなりにくいのです。

皆さんもご自身の状態を把握して、積極的に運動をして健康寿命

を気にしましょう！



1月も沢山の方が学習会に参加して下さいました。又、来月もお会いしましょう！

