

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.126



医療法人社団
武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

健康教室の歴史

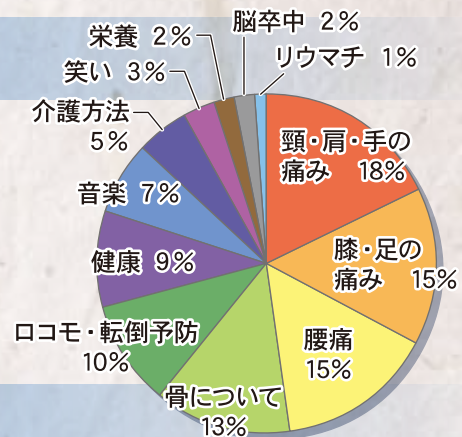
平成31年 2月22日金曜日に第200回健康教室を開催しました。当院では健康教室を2ヶ月に1回に開催し、1985年 8月～2019年 2月まで34年間開催してきました。これまでの参加者は合計約1万人でした。そこで、今回はこれまでの健康教室の歴史を特集していきます。

健康教室の目的

- ・健康についての**知識を深める**
- ・健康について知る事で**日常生活の質を高める**
- ・診察では詳しく説明できない事を**分かりやすく説明する**

過去の健康教室のテーマの割合

過去の健康教室のテーマの割合をグラフで示します。頸・肩・手の痛みが18%と1番多くテーマとして取り上げました。続いて膝・足の痛み、腰痛が15%と2番目に多く取り上げました。



健康教室のテーマの詳細

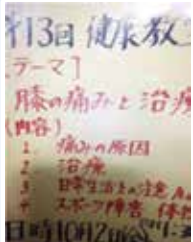
これまでの健康教室では「関節の痛み」など医学的な内容以外にも多くのテーマを取り上げてきました。

頸・肩・手の痛み … 31 回	膝・足の痛み … 27 回	腰 痛 … 26 回
骨について … 23 回	ロコモ・転倒予防 … 18 回	健 康 … 15 回
音 楽 … 12 回	介 護 方 法 … 8 回	笑 い … 6 回
栄 養 … 4 回	脳 卒 中 … 4 回	リウマチ … 2 回
その他 … スポーツチャンバラ、ブレイクダンス、フラダンスなど		

過去の健康教室の紹介

第13回「膝の痛みと治療」

膝の痛みと治療、日常生活での注意点についての話をしました。



第21回「五十肩・肩こり」

五十肩と肩こりの原因・治療・リハビリなどの話をしました。



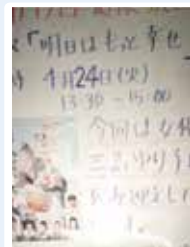
第50回「どこでも出来る筋肉の鍛え方」

神戸大学嶋田智明教授に講義をして頂きました。



第93回「明日はもっと幸せ」

女優三島ゆり子さんから芸能界の裏事情など楽しいお話をお聞きしました。



第100回「暮らしとお茶」

第100回は老舗お茶メーカー社長の谷本陽蔵さんによるお茶と健康についてのお話でした。



第125回「救急手当について」

尼崎西消防署の救急隊による心肺蘇生法の講習会を行いました。



第133回「スポーツチャンバラ」

大阪スポーツチャンバラ協会の方々に迫力あるスポーツチャンバラの実技を見せて頂きました。



第149回「元気に楽しくLet'sフラ」

Alohiの皆さんとアロハの曲に合わせて踊りました。



第150回 「楽しく元気に生きるコツ」

おいしく食べるコツ、元気に考えるコツ、楽しく考えるコツをテーマに開催しました。



第164回 「にこにこ音楽会」

十川ファミリーによる音楽会を開催しました。



第169回 「腰痛について」

武部のスタッフにより疾患・治療・リハビリ
また自宅でできる体操の話をしました。



第180回 「音楽療法ってなに？

～身近な音楽を見直してみませんか～

講師の堀 早苗さん、堀 彩さんと一緒に
音楽に合わせて体を動かしました。

第182回 「ブレイクダンスと健康体操！
～手の痛み～」

KOSIO RAWMANさんにブレイクダンスを
見せて頂きました。



第185回 「笑い与健康～そして落語も1席～」

大川亭さくらさんのお話と落語を
楽しみました。

第193回 「渚ゆう子さんデビュー
50周年記念コンサート」

渚ゆう子さんをお迎えて京都の恋など
素晴らしい歌で大いに盛り上がりました。



これからもより一層皆様にとって

有益な、そして楽しい健康教室を

目指していきますので

よろしくお願ひします

お知らせ

～第2リハビリ室は1階に移動しました～

第2リハビリ室は平成31年2月28日木曜日から1階の第1リハビリ室の奥に移動しました。物理療法の処方がある方は第2リハビリ室で治療を行います。



健康教室



武政 誠一先生
神戸国際大学リハビリテーション部の
学部長を務められています



参加者から積極的な質問がありました

200回という節目に前半ではこれまでの健康教室の歴史を振り返りました。後半では武政先生に「良いライフスタイルとは」「フレイル予防の3本柱（栄養・運動・社会参加）」「健康寿命の伸ばし方」の講演をして頂きました。最後に参加者全員で体操を行いました。

平成31年2月22日金曜日に「人生100歳時代を健康に過ごしましょう」と題して第200回記念健康教室が開催されました。今回は当院で毎週金曜日午前9:00~12:30にリハビリを担当されている神戸国際大学リハビリテーション部教授の武政誠一先生にご講演いただきました。



参加者全員で体操を行いました



ご参加ありがとうございました

～平成最後の健康教室～

次回の健康教室のお知らせ

次回は平成31年4月18日木曜日13時30分～15時に開催します。テーマは「腰の痛み」です。

毎回、健康教室は金曜日に開催していましたが、今回は**木曜日**に開催します。

たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

