

<p>4月17日</p>	<p>金</p>	<p>14:00 ～ 15:00</p>	<p>理学療法士協会 出張講座 場所：橋本市 紀見地区公民館 参加者：45名 内容：「フレイル予防」握力測定 講師：橋本市民病院 吉岡徹理学療法士</p> <p>人数が多いため握力測定のみ実施。女性で強いほう18以下の方も数名。ペットボトルが開けられない方もいました。生活に不便がないように筋力つけていきたいですね。 そのために、運動は、正しく行うことが大切だと、ポイントを教えていただきました。 昨日運動してしんどい、天候が悪いから・・・等といったことのないように、自分の限界を知り、「正しいやり方で、安全に、継続すること」がフレイル予防につながります。</p> 
<p>4月24日</p>	<p>金</p>	<p>9:30 ～ 11:00</p>	<p>理学療法士協会 出張講座 場所：九度山町 サロンおもだか 参加者：14名 内容：「フレイル予防」 講師：橋本市民病院 吉岡徹理学療法士</p> <p>サロンおもだかキックオフ 九度山町増谷課長のご挨拶を頂戴しました。92歳女性会長もいきいきと運営されています。フレイルは元の健康な状態に戻れる可能性があります。運動だけではダメで、バランスのいい食事、サロンなどに参加する等をすべてクリアして予防につながるのです。 初回開催に適したお話で、皆様真剣に聞き入っていました。</p> 
<p>5月10日</p>	<p>日</p>	<p>14:00 ～ 15:00</p>	<p>薬剤師会 出張講座 場所：橋本市 桜カフェ 参加者：40名 内容：「薬の正しい使い方」 講師：アオイ薬局 西前多香哉薬剤師</p>  <p>薬の正しい使い方の前に、健康に関する新着情報が盛りだくさんで、皆様興味津々に聞いておられました。「聞き足りない、」という声もあり、帰りには次の講座を予定してほしいとご希望がありました。 会長さんも「自身のことなのに、知らないこといっぱいある。」と話されていました。 出席予定数を上回り立ち見が出るほどでした。</p> 