

**令和4年8月4日(木)「自宅でできる介護予防体操」
～コツコツ続ける金亀(根気)体操～を開催しました。**



講師は、彦根市地域包括支援センターゆうじん
看護師の寺橋 富美子さんです。

スライドを見ながらフレイルについて丁寧に説
明していただきました。

2022年は、65歳以上の方が3621万人おら
れるという事なのでフレイル予備群もその分お
られるという事ですね。

フレイルは、運動能力の低下だけでなく心身の
機能が衰える事も含むそうです。



脳トレも兼ねたコグニサイズをしました。

両手を使ったグーパー体操や、数を数えながら手
をたたくのですが、上手いかずに皆さん笑いな
がらの体操でした。

寺橋さんの「出来た、出来なかったではなく、大切
なのは楽しく続ける事ですよ」とおっしゃった言葉
になるほど!確かにそうだなと思いました。

さすが寺橋さん!これからも楽しく地域の方を健康
に導いてくださいね。

皆さん、福寿大学にご参加いただきありがとうござい
ました。