

こんにちは！理学療法士の岡川です。今月は、高槻の安満遺跡公園のSAKURA 広場で、地域包括支援センターより依頼を受け、介護予防教室を開催させていただきましたので、その様子を紹介したいと思います。

## 🍃 ロケーション抜群！安満遺跡公園 SAKURA 広場で介護予防教室

私の考える、介護予防とは。介護が必要にならないように体操する、こけないように筋力を付けておく、これも間違っていないのですが、何だか「悪くならないようにするもの」と、あまりいいイメージではないように感じています。これでは、前向きに取り組めないのでは、と思っています。



なので、この教室の中ではこんな話をしました。あなたのこれからやりたいことって、何ですか？将来の夢って何かありますか？大きな夢でなくても、「これからたくさん旅行に行きたい」とか「毎日あの喫茶店まで歩いて行って美味しいコーヒーを飲みたい」とか「梅田に出掛けて自分で洋服を買って、いつまでもおしゃれを楽しみたい」とか、何でもいいので、この、やりたいことを叶えるために介護予防に取り組んでほしいと思っています。そうしたら、何だか前向きに取り組みたい！と思いませんか？

是非、これからの人生を楽しむための介護予防、そんな風に受け取ってもらえると嬉しいなと思ってお話をさせていただきました。

## 🍃 「だれでもダンシングはにたん」「青空ヨガ」で体を動かしてスッキリ！



だれでもダンシングはにたんは「ダンシングはにたん」を高齢者向けにアレンジした、城東デイオリジナルダンスです！



実はヨガインストラクターでもある私。ヨガのポーズはストレッチと筋力トレーニングが同時に行えるのでおすすめです！

元気なシニアは地域を救う！介護予防に、みんなが前向きに取り組むことで、高槻の健康寿命をもーーーーっと伸ばしていきたいです！！

