

第1回

笠幡病院

ふくふくサロン 開催報告

開催日：令和1年6月15日（土）

テーマ：健康の重要性

～好きなことを好きなだけするために～



講師：理学療法士



理学療法士による講義では、健康寿命（人間が自立して生活できる期間）の延伸が重要であることや、健康のためには

- ①腸内環境を整える
- ②水分と栄養をとる
- ③体温を上げる

の3つがポイントであることを学びました。

今年度1回目のふくふくサロンはあいにくの雨となってしまいましたが、32人もの参加者をお迎えし、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しんでいただくことが出来ました。



今年度より、毎回の講義終了後に体操を実施する予定です。ラジオ体操で身体がポカポカと温まり、講義で学んだ健康のための3つ目のポイント「体温を上げる」を、さっそく実践することが出来ました。



笠幡病院 川越市笠幡4955-1
☎ 049-232-1231