

# 2024年度 笠幡病院 健康教室 開催報告

<開催日>  
11月16日(土)

この度、約5年ぶりに集合型教室を行いました。  
穏やかな小春日和の中、当院へ向かう参加者の姿が見え始めると、再開できたことを改めて実感しました。  
また過去の教室に欠かさずご参加くださっていた方々もお見受けし、嬉しさが込み上げました。

## ◎健康体操

リハビリテーション科 森田 崇仁 理学療法士

前半は理学療法士による体操でした。

いつもご要望が多く人気の体操は、今回も「楽しかった」とコメントをいただきました。ハードな動きではなくても筋肉を意識しながら丁寧に動かすことで、じんわりと温まり体が軽くなりました。皆さまスタッフのお手本を見ながら、使う筋肉をしっかりと意識されている様子でした。

寒い冬を前に、体を動かすことの大切さを再認識した内容でした。



## ◎口腔乾燥にまつわるお話 ～お口のかわき～

葛西 ひとみ 歯科医師



後半は当院の葛西歯科医師による講義でした。  
参加者の中には歯科通院されている方も多く、皆さま興味深く聞いていらっしゃいました。  
唾液の重要性や口腔乾燥に影響する薬剤について等、聞く機会の少ない専門的な内容でした。  
冬は空気が乾燥するので、お肌だけではなく、お口の乾燥も気を付けたいですね。