

# 平成30年11月10日(土)

## 第5回 ふくふくサロンを行いました！

「インフルエンザが流行する季節になります」  
薬剤師

インフルエンザが流行する季節に備えて、  
症状の特徴や予防法について勉強しました。

風邪と症状が似ているため甘く見てしまいがちですが、高齢者では肺炎を引き起こし、重症化しやすい怖いウイルスです。まずは手洗いうがいやマスクをして、今からきちんと予防することが重要です。



「肩の体操」  
～姿勢が変われば体が変わる！  
肩こり解消ストレッチ講座～

作業療法士

日常的な肩の悩みの原因は主に、悪い姿勢・運動不足・ストレスの3つに分けられるそうです。正しい姿勢や肩の構造、肩こりのメカニズムなどを学んだ後、全員で肩のストレッチを実践しました。実際に肩こりにお悩みの方もいらっしゃるようで、ご自身の身体の動きを確かめながら取り組まれていました。

講義の最後には、今年度のふくふくサロンを締めくくる閉講式を行いました。全5回すべてにご参加いただいた13名の方には皆勤賞の賞状と花束を贈呈し、温かい拍手に包まれました。“来年度は皆勤賞を目指したい”とお声も聞かれました。

閉講式の後には、青空の下、正面玄関で参加者の皆さまとスタッフ一同で記念写真を撮り、無事に今年度の全講座を終了しました。



一年間ふくふくサロンにご参加いただきありがとうございました！  
来年度も引き続き宜しくお願い致します。

笠幡病院