

第5回板橋いきいきロコモ講習会

「高齢者に多い皮膚のトラブル」

🌀 日 時 平成 25 年 7 月 25 日 (土) 午前 9 時 30 分～11 時 45 分 (午前 9 時開場)

🌀 場 所 板橋区立グリーンホール 2 階ホール

🌀 プログラム

① 講演 「高齢者に多い皮膚のトラブル」

日本大学医学部機能形態学 (皮膚科)

准教授 原 弘之先生

② みんなでロコモテスト

記憶力テスト

片足立ち持続時間測定 30 秒イス立ち上がりテスト

埼玉医科大学保健医療学部理学療法科 教授 藤田博暁先生 / 講師 新井智之先生

③ いきいきロコモ体操

「歌にあわせて足腰を鍛えよう！」

スクワット・片足立ち・かかと上げ

④ 質問コーナー

皆さんのお悩み、質問に丁寧にお答えしました。

講演内容

平成 25 年 7 月 25 日に開催した「第 5 回板橋いきいきロコモ講習会」の様子です。

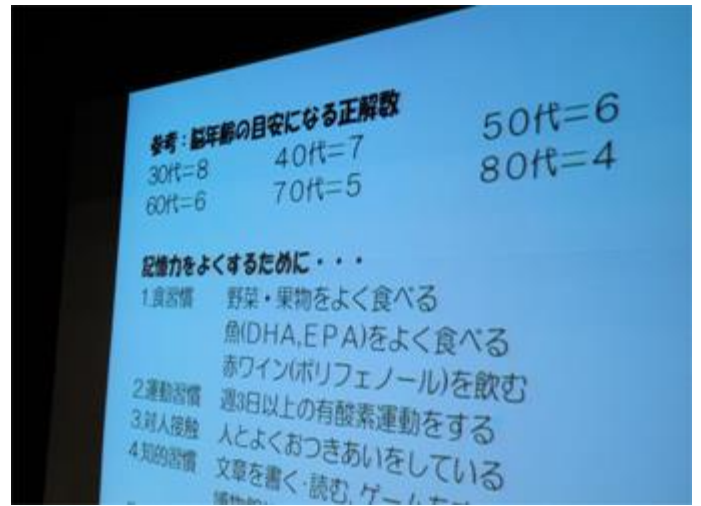
今回は、日本大学医学部機能形態学准教授 原 弘之先生の講演でした。164 名と多くの方にお集まり頂きました。



講演中の原先生



さあ、記憶力テストです。



あなたの脳年齢はいくつ？



皆さんからのコメント

- いつも楽しく講習会に参加させて頂いています。私よりずっと年齢の高い方が元気に運動されていて、毎回刺激になります。(71歳 女性)
- これからも日々動くことをしっかりやりたい。(79歳 女性)
- 今日は、どういうわけか60秒テストの片足立ちが出来て嬉しかった。(82歳 女性)
- 分かっていてもロコモ体操ができません。ゆっくり時間をかけて継続するよう努力します。(89歳 女性)
- いつもご苦労様です。講演会と楽しいロコモ体操、楽しみに参加させて頂いています。体操の時は、皆で歌いながらは無理ですか？声も出るようになり楽しいと思います。(80歳 女性)
- 前回のいいきい講習会に参加した時にロコモのCDを購入しました。朝の時間帯にCDを流しています。とにかく活力が湧いてくるので気分上昇です。まだ購入されていない方は、是非購入して気分をグングン高めて下さいね。毎回の感想です。(81歳 女性)
- 友人に伺って初めて参加しました。今後このような催し物には是非参加したい。(80歳 女性)
- 大変有意義でした。楽しかったです。今後も参加したい。(82歳 女性)
- 毎回楽しい講習会で、次回も今からドキドキです。(74歳 男性)
- 高齢者に大変良いと思います。(82歳 女性)

- 脳トレをまた行って下さい。とても楽しかった。(78歳 女性)
- とてもためになりました。(68歳 女性)
- 一寸分りにくかった所もありました。(81歳 女性)
- もっと幅広く知りたい。(75歳 女性)
- 皮膚科の話は、なかなか聞けませんので大変良かったです。(82歳 女性)
- 早速皮膚科を受診します。(78歳 女性)
- 機会があれば病名を二つ位にしぼってもう少し詳しくお話を聞きたい。(54歳 女性)
- 皮膚のトラブルで苦しんでいるので少し安心しました。(78歳 女性)
- たかが皮膚病、されど皮膚病凄く恐く感じました。(76歳 女性)
- 大変判り易く良かったです。色々講習会に参加しておりますが皮膚のお勉強は初めてで、身近な問題点分かり嬉しく思います。(72歳 女性)
- 皮膚のトラブルはあまり関係ないと思っていましたが、お話を聞いていて大変参考になりました。私も帯状疱疹になった事があり友人も入院したりし顔面麻痺を起したりしてましたのでお話を聞いて大変よかったです。(71歳 女性)
- 湿疹で悩んでおりましたので参加しました。帯状疱疹をしたこともあり、関係あるのでしょうか？(76歳 女性)
- 皮膚のトラブル」は、友人も多いですのでとても参考になりました。本当に有り難うございました。(80歳 女性)
- 本日も運動させて頂き有り難うございました。皮膚病に関わるトラブルがこんなに多いとは思いませんでした。一つ一つ留意していきたいと思います。(80歳 女性)
- 薬の服用のせい、暑さのせい、身体がかゆくなり湿疹と言われました。それで今日の皮膚科の先生のお話とても参考になりました。もし薬のせいとしたら薬を服用しないわけにはいかないし困ったものだと思っています。何しろ皮膚の詳しいお話、初めて伺い本当にありがたかったです。今後とも宜しくお願いいたします。(75歳 女性)
- 皮膚についての話良くわかりました。今までとは違った考えの事もいくつかありました。薬について正しい使い方やります。体力も片足が悪いにも関わらず楽しい時を過ごしました。有り難うございました。(82歳 女性)

