

筋肉を動かそう

～血糖を下げる、生活の質を上げる～

講師 リハビリテーション科 丸山 英樹

司会 糖尿病療養指導士 看護部 原

司会よりひとこと・・・



運動をテーマに内容を考えました。スタッフから、自宅でも実行できることがいいと意見があり、今回のエクササイズになりました。筋肉がちゃんと動いているか、リハビリテーション科の先生が1人ひとり確認して周り「いいですねー」と患者さんに伝えると、患者さんがニコッと笑顔になりました。是非、生活の中に取り入れて実行してほしいです。あさがお倶楽部では、皆様に役立つ情報を提供していきたいと思っています。次回の参加もお待ちしています！！

開催風景



風船を使って骨盤底筋をエクササイズ♪



みんなで尿漏れ防止運動！！