

## 徳之島以南区・保健学校開催

2月26日金曜日、午後2時から2015年度保健学校を開校しました。今年度は、金曜日と土曜日の午後での開催で2年ぶりとなりました。本日は、徳之島4支部より9名の方が開校式に参加、前村学校長の挨拶のあと、早速講義に聞き入っていました。



1日目は、「生活習慣病について」前村良弘先生の講話、「保健委員について」山下組織部長、「自宅で簡単ヒメトレ体操」江崎和信理学療法士のメニューで行われました。



前村先生の講話後は、「眠剤を何十年も飲み続けると認知症になりやすいのか?」「歯槽膿漏が進むと心筋梗塞になると聞いたことがあるが本当ですか?」等質問が相次ぎました。又、「食べる順序に気を付けながら食べるようにしています」と自分の実践を紹介する場面もあり和やかな雰囲気での講和となりました。

簡単体操では、江崎理学療法士の絶妙な講和を交えながら参加者全員で体を動かし、楽しんでいました。明日は、13時00分から開講します。

