

# そくさい通信

2020年10月12日発行

## 元気はつらつ教室を開催しました！

JCHO高岡ふしき病院の宮元先生をはじめ、各専門職の先生方にご講演いただきました。新型コロナウイルス感染対策を行った上での教室となりましたが、タイムリーなテーマで好評をいただきました。厚く御礼申し上げます。



## 教室の内容

- コロナフレイルの予防(医師)
  - 日常生活でできるコロナフレイル予防のための運動  
(理学療法士・作業療法士)
  - おいしく食べ飲みを続けるためのトレーニング  
(言語聴覚士)
- 手洗い・マスクのつけ方、口腔ケアについて  
(摂食嚥下認定看護師・歯科衛生士)
- コロナに負けない食生活のポイント  
(管理栄養士)

## ★ 脳トレにチャレンジ ★

真ん中の口に一字いれて上から下・左から右へと読む言葉にしましょう！（こたえは右下）

①	き	②	ま		
そ	ろ	そ	さ	い	
う		ら			

## 家持くんからの一言

元気はつらつ教室  
がDVDになったらいいよ！  
興味のある方は包括支援  
センターに連絡してね★  
(☎44-7885)

