

ふれあい

2015年

3月

発行：医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院 編集：広報委員会 〒340-0808 埼玉県八潮市緑町1丁目41-3 TEL 048-996-1131

地域で活躍する医療スタッフ

荒川医師が保健センターで講演



1月30日(金)午後1時30分から3時まで、八潮市立保健センターにおいて「平成26年度生活習慣病予防講座」が開催され、当院内科の荒川将之医師が講演を行いました。この事業は保健センターの主催で開催されたもので、講演のテーマは「健康で長生きするための生活習慣とは」。当日は、雪から雨に変わるあいにくの天候の中でしたが、同センター会議室に45人の参加者が集まり、最後まで熱心に受講されていました。

「セカンドライフ講座」でストレッチの出前講座



1月20日(火)午前11時から正午まで、社会福祉協議会主催の「セカンドライフ講座」において、当院リハビリテーション科の出前講座として「健康ストレッチ講座」を実施いたしました。当日は、胸、腰、ふくらはぎ、太ももなどのストレッチを行った後、筋トレでスクワットやかかと上げを体験しました。講座は参加者の皆さんと楽しく和気あいの雰囲気であつという間に1時間が経過しました。

りそな銀行で食生活改善とストレッチ講座



1月21日(水)午後5時30分から6時30分まで、埼玉りそな銀行八潮支店において、当院の栄養科とリハビリテーション科の出前講座を行いました。前半は、「健康づくりのための食生活改善」のお話で、後半は、ストレッチの種類と効果的な運動の方法について、実技を交えて行いました。

大原公民館で出前講座



2月1日(日)午前10時30分から、大原公民館においてリハビリテーション科の出前講座を実施しました。テーマは「生き生き大作戦～健康な体を手に入れよう～」と題し、大原美原会(同地区の老人会)から依頼があった出前講座を実施したものです。前半は、健康維持のための筋力トレーニングで、後半はストレッチ講座を行いました。

