

粟生町地域福祉委員会 だより

2016-8-No.25号

1. 高齢者の 小さな(?)・大きな(?) 悩みを解決します

7月20日(水)、午前10時から粟生コミュニティーセンターにおいて、能美市立総合病院から尿トラブル解決の専門の方に来て頂いての出前講座、『自分で出来る排尿トラブル改善法』についてのお話を聴講しました。高齢になるとこの悩みは避けて通れない問題なので、皆さん、真剣に聴いておいでました。《過活動膀胱とか骨盤底筋のゆるみ》から、トイレが気になって旅行を楽しめない等々の悩みがあり、これを解決するためにどうしたら良いのか? それには【骨盤底筋体操】があります。家庭でも外出先でもできる体操です。①仰向けの姿勢で。②ひじや膝をついた姿勢で。③机にもたれた姿勢で。④座った姿勢で。等々具体的なお話がありました。それぞれの受け止め方もありますが、参考になったのでは無いでしょうか。



2. ユニークな発想のいろいろな「よもやま話」

8月17日(水)、午前10時から粟生コミュニティーセンターにおいて、近藤博氏の世界の歴史の見方、日本の歴史観などを、いろんな角度から見ることによってものの捉え方が違ってくるので、世の中面白いものです。等々、近藤さんの持っている「物の見方のよもやま話」がなされました。

