

みどりヶ丘訪問看護 ステーション開催の 健康教室！

コグニサイズを 体験してみよう！！

「コグニサイズ」とは、脳の活動を活発にするのと同時に運動で体を動かすという、認知症発症の遅延を目的とした体操です。



右手と右足を出す

左手と左足を出す



いろいろなタイプの体操を用意していますので、ぜひ参加してみてください！

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など
リハビリスタッフによる相談指導コーナー



「最近、食事や水分でむせることがあるな」「何だか食欲が落ちてきたかも…」

「だんだん痩せてくるかもしれない」「ちょっと動いただけでも疲れるな」

「健康を保ついい運動はないかな？」



食べることや運動のほか、なんでも
気軽にご相談ください！！



第1回！

まちのほけん室

看護師による健康相談

血圧・酸素飽和濃度の測定と健康相談を行います。家族の介護相談についても受け付けます！



「こんな時はどうしたらいいの？」「誰に相談したらいいかわからない」「お薬はこれでいいの？」などなど、聞いてみたいと思っていたちょっとしたことをお話しください！

※チェックリストや血圧手帳、いろいろな資料などお持ち帰りできます。



・ 8月19日（火曜日）14時から16時
（受付13時45分～）

・ みどりヶ丘病院 管理棟1階会議室（地図参照）

※お車で越しの方は、みどりヶ丘病院駐車場へお停めください

※バイク、自転車越しの方は、管理棟前にお停めください

事前予約は必要ありません！どなたでも参加可能です！
そのままお越しください！

❖お問い合わせ❖

高槻市西真上1-35-17 みどりヶ丘訪問看護ステーション

TEL：072-681-5605

