



活動報告

平成30年4月

発行：玉井整形外科内科病院

編集：経営企画室

第5回 たまいげんきクラブ

平成30年3月6日（火）

今回のテーマ

あなたの**骨**、げんきですか？～骨を丈夫にする食事と運動～

今回は、食事編・運動編どちらもテーマは「**骨**」でした。

食事編「げんきな骨のために今日から出来る食事のコツ」

げんきな骨のためにはカルシウムだけでなくビタミンDやビタミンKもあわせて摂る事が大切です。「もしもしカメよカメさんよ♪」のメロディーで作った「**えっちゃんの骨げんきソング**」を公開。皆で歌ってお勧めの食品や調理法などについて学びました。



運動編「骨トレ～げんきな骨を維持しよう～」

今回から中尾先生に加えてPT山本先生も参加し運動編もよりパワーアップしました。今回は特に「背骨」に注目。骨盤の位置を簡単に確認する方法や骨に体重をかけながら行う運動、壁を使ったストレッチなどを伝授してもらいました。みんなで楽しく体を動かし盛り上がりました。



げんきクラブは「**食べて動いて明日もげんき**」を合言葉に、食事と運動の面から、皆さんのげんきを応援する会をお届けしています。

次回のテーマ

食事編「**知ってますか？飲み物に含まれる砂糖の量**」

運動編「**からだに優しい姿勢**」

予約制



日時：6月5日（火） 14時～ セミナー

場所：サラダホール 小ホール