

健康講話を行いました

NHKで放送され、プレス空知と広報たきかわの方にも取材に来ていただきました



2月上旬、2年生の授業「地域の健康支援」で、クラス全員で考えた「認知症予防」の健康講話を、市内の高齢者クラブ4カ所と保健センターで実施させていただきました。食事や睡眠、運動、人との交流などが大切であることをお伝えしました。脳トレーニングでは、歌をうたいながら、足踏みや隣の方とタッチするなど楽しみながら行う方法を紹介し、みなさんで行いました。

健康講話が終わった後に、みなさんと交流会を行い貴重なお話を聴かせていただきました。質問もたくさんしてくださり、交流会のお話からも市民のみなさんは、健康にとっても関心を持っていることがわかりました。地域のみなさんが健康に暮らせるように、これからの看護に活かしていきたいです。

