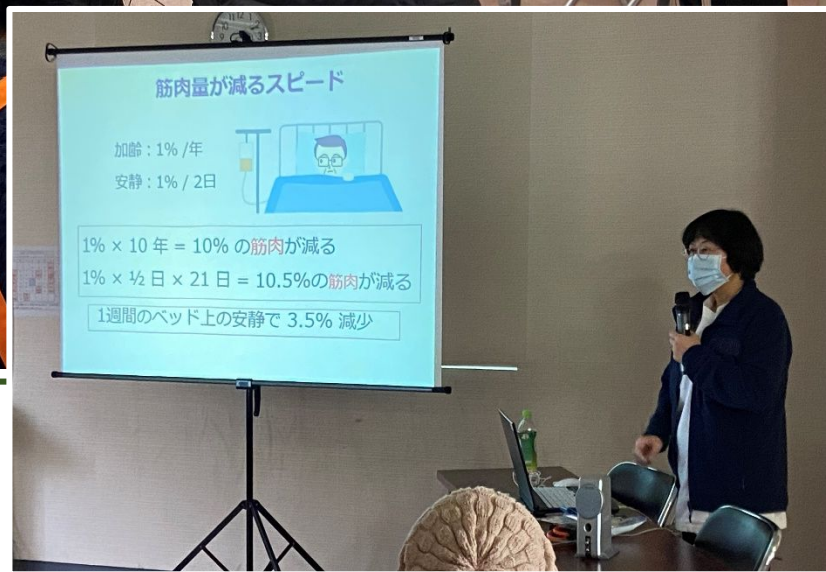


第73回 山上院長の車座講話



『第13回 山上院長の車座講話』。2月15日(水)、かつらぎ町「コスモス会」へお邪魔して来ました。今回から新たな取り組みとして和歌山県立医科大学附属病院 リハビリテーション部の小池有美先生をお招きし『山上院長の車座講話+体づくり』の二本立てで、実際の運動を交え、終始笑い声の絶えない時間でした♪平均寿命と健康寿命のお話や、今日からできる簡単な筋力トレーニングを当院リハビリテーション部 前田直人技師長も会場の皆さんと一緒に体操し、すごく活発で楽しい時間でした。身近にあるペットボトルを使った運動や、座ったままでも出来る体操など、雪が舞う寒い日でしたが体も心も温まりました♪みなさん、ありがとうございました！

