令和5年度　健康達人区らぶテーマ

月	テーマ	概要	監修者（敬称略）
4	介護予防と地域の支え合い	暮らしの工夫や、変化を楽しくお話しましょう。暖かい動きやすい季節です。身体と頭の準備体操もしよう！	・小諸市地域包括支援センター
5	心の健康	心身のリラックスのためのポイントをお伝えします。	・小諸市役所健康づくり課
6	食事について	食べているつもりでも栄養不足かも！自分の食事を見直そう。	・小諸市高齢福祉課
7	知って損なし オムツのあれこれ	これからに備えて、排泄ケア用品の選び方や上手な使い方を知ろう。	・小諸市高齢福祉課
8	回想法	昔の経験や思い出を楽しく語り合いましょう。	・小諸市高齢福祉課
9	高齢者の 交通安全と特殊詐欺	増加している交通事故や詐欺から身を守るための対策を学びましょう。	・小諸警察署　交通課・生活安全課
10	口腔体操	マスクの下のお口いつも開いてませんか？弱ったお口周りをお口の体操で鍛えましょう！	・小諸市高齢福祉課
11	これってもしかして 脳卒中？	いち早く対処するために、脳卒中の代表的な症状を知ろう。	・小諸市高齢福祉課
12	音楽レクリエーション （ 体操)	みんなで楽しく歌いながらの体操で、身体の凝りをほぐしましょう。	・音楽療法士　岡部弘美
1	知って安心！薬のはなし	「うっかり飲み忘れてしまった」「薬がたくさん残っている」などの薬に関する困りごとを解決しよう！	・小諸北佐久薬剤師会 柴崎薬剤師
2	運動（転倒予防）	家で出来る簡単転倒予防ストレッチ体操で、転ばない体を作りましょう。	・こまくさ理学療法士・作業療法士
3	コグニサイズ ～頭を使いながらの運動～	楽しく頭を使いながら簡単な体操をして、脳も心もいきいきしよう！	・小諸市高齢福祉課