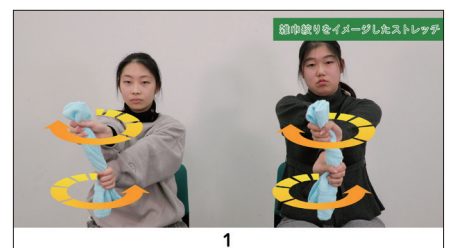
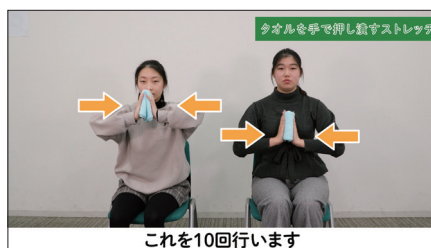
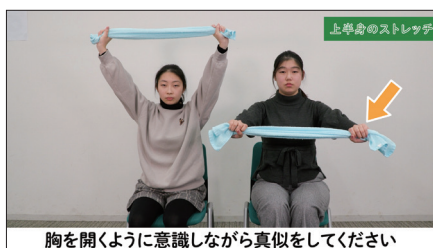


元気で
お過ごしに
なれる
ために

タオル体操と嚔下体操 を行きましょう！

タオル体操

身体の動きをよくするストレッチ効果や、肩こりの解消や筋力増強になる体操を、椅子に座ったままタオルを使って行います。



嚔下体操

嚔下がしやすくなるよう、顔や首の筋肉の緊張を緩和したり、筋肉増強するための体操です。誤嚔性肺炎の予防にもなります。毎日食前に実施しましょう。同じ内容で3名の学生と一緒に体操をしています。

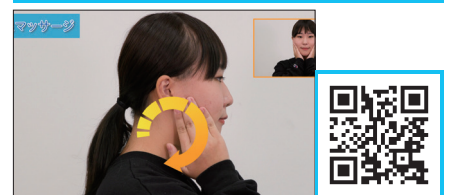
嚔下体操①



嚔下体操②



嚔下体操③



横浜創英大学リラクゼーションサークルとは

“あなたを癒したい”をモットーに、アロマセラピー等の学習会を学内で開催し、学んだ技術を用いて高齢者施設や地域の高齢者へ定期的なボランティア活動をしています。コロナ禍になり、「感染症対策マニュアル」の冊子と動画を作成して、施設や地域の方に配布する活動を行っています。

動画作成：横浜創英大学リラクゼーションサークル

問い合わせ先：〒226-0015 神奈川県横浜市緑区三保町1番地 横浜創英大学企画部企画課 045-922-6105(代)
横浜創英大学学内特別研究費の助成を受け制作しています。



横浜創英大学