

理学療法士が行う

小児肥満予防・改善のための運動教室

～開催報告～

本教室は、子どもたちが運動を楽しみながら健康的な生活習慣を身につけることを目的として開催しています。

5月12日から8月4日まで全5回の日程で実施する予定です。

今回は親子8組、計10名の子どもたちにご参加いただきました。

5月12日 「自分の身体の中身や筋力・柔軟性を知ろう」

体組成測定および運動機能評価を実施しました。体組成測定では、体脂肪量や筋肉量などを測定し、自分の身体の特徴を知る機会となりました。

また、筋力や柔軟性などの運動機能評価を通じて、現在の身体の状態を客観的に把握しました。

5月26日 「小児肥満について学び、楽しく身体を動かそう」

小児科の林医師による「小児肥満とは？」の講義を行いました。オリジナルマンガ動画を通し、「インスリンくん」や「脂肪怪獣」などのキャラクターと一緒に、小児肥満の仕組みや健康的な生活習慣について楽しく学びました。その後は、理学療法士が作成した「はぐまる体操」を実施しました。自宅でも継続できる内容でYouTubeでも公開しています。最後は風船を使った運動を行い、子どもたちは身体をたくさん動かしながら笑顔で運動を楽しんでいました。



*写真は参加者に許可を得て掲載しております。



小児科 林麻子

リハビリテーション室 山根将弘、新田麻美

本教室はご好評につき現在満員となっております。

次回の開催は秋ごろを予定しています！

