

わかくさ女性学級

開催日時：令和7年5月29日（木） 午前9時30分から午前11時50分	～第2回講座～ 「足のセルフケアと 簡単な運動」
対象者：花巻市わかくさ女性学級	
開催場所：生涯学園都市会館（まなび学園）	材料費： 0 円

講座の様子

- ・今年度2回目の「わかくさ女性学級」は講師にフットケアワーカーの資格をお持ちの伊藤美保氏をお迎えし、「足のセルフケアと簡単な運動」講座を実施した。
- ・初めに、健康寿命のためにフットケアが大切だということを教えていただいた。大切な足にトラブルがあると、歩けなくなるだけではなく健康寿命の低下にも影響すると話された。
- ・次に伊藤氏が用意した資料をもとに、①水虫対策編、②足・爪の保湿編、③快適靴下編、④靴のはき方、選び方編、⑤足・爪のチェック編、⑥正しい爪切り編、⑦上手なヤスリ編についての説明後、受講者に今日まで伸ばしてきていただいた爪を切り、やすりをかける作業を行った。最後に家庭で毎日取り組んでほしい簡単な足のストレッチも実技を交えて分かりやすくお話いただいた。
- ・受講者からは「健康寿命のために足はとても大事で、一生歩けるようにするためには、日々のストレッチを続けていきたい」「巻き爪なのでとても参考になった。これからは足のチェックをマメに行いたい」等の感想がみられ、大変好評であった。
- ・伊藤氏より「健康寿命や行きたい場所へいつでも行けるようにするためには、足の健康を維持することが大事。そのために日々のお手入れや運動を頑張ってほしい」と話し、受講生への励ましのお言葉もいただいた。

