

理学療法の日 全国一斉イベント 介護予防・健康増進キャンペーン

健康体操の動画配信を行います 是非ご覧ください！

日時：2021年7月17～31日（15日間）

7月17日は理学療法の日

理学療法士は、“身体づくり”と“生活動作”の専門家です。理学療法の日は、理学療法士についてより多くの方に知っていただくことで、皆さんの健康にもっと貢献したい、そのような願いで定められた日です。7月17日を含む週の日曜日から土曜日までが理学療法週間です。現在は、世界的なコロナ感染症の影響で、例年行っていたイベントが行えていません。行動が制限されている状況であり、自由に外で身体を動かす機会が少なくなっていることと思います。そのため、今回はコロナ禍でも自宅でもできる健康体操を皆様にお届けしたく、動画配信でのイベントを開催いたします。

シルバーリハビリ体操

10分

関節の運動範囲を維持・拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主とする体操です。立つ・座る・歩くなど日常の生活を営むための動作の訓練です。

<https://youtu.be/1GWD948Uf6I>



認知症予防体操

10分

運動と認知課題（計算・しりとりなど）を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みです。全国の施設で行われている運動・機能訓練系レクリエーションが、誰でもできるように体系化されています。

<https://youtu.be/iFcTDJWZ8FQ>



健康維持体操

14分

感染予防で、活動量が低下すると、筋肉だけでなく、呼吸や姿勢、歩行能力といった多くのことが衰えてきます。これを予防するため、自宅でもできる健康維持体操です。

<https://youtu.be/3zjVeMhQoKk>



動画を参考にさせていただいて、少しでも健康増進・維持に努めていただければ幸いです。お伝えさせて頂いた動画の内容をDVDにまとめてお渡しできますので、ご希望があれば同封しているアンケートに郵送先のご記入をお願いします。



一般社団法人
香川県理学療法士会 啓発部