

理学療法の日 健康増進キャンペーン



道の駅
とよはま

たかまつ こんびら	まつやま こうち
--------------	-------------



香川県理学療法士会
健康増進キャンペーン

香川県理学療法士会
健康増進キャンペーン

香川県理学療法士会
健康増進キャンペーン

香川県理学療法士会
健康増進キャンペーン

体験者の声

・ご夫婦

自分の身体の事を気にもしていなかった。

運動は3日坊主になりがち。

こんな機会ありがたい。改めて、運動しないといけないと思った。



・50歳代女性

ロコモティブシンドロームという言葉が知らなかった。

知らないチェック項目だったけど、これを機に気をつけようと思った。

運動不足がたまって歩けなくなっていた。今は、やっと普通に歩けるようになった。

今日教えてもらったところに気を付けて、今後やっていけば良いと思った。

理学療法士？知っています。リハビリを受けていました。



サポートスタッフの声

ロコモティブシンドロームを知っている人はゼロだった。

あまり浸透していないなと言うのが一番の衝撃。

体験者の皆さんは健康には興味あるようだった。

ジムに行かれたり体操したりしている人も多く、今回のスクワットや片脚立位では少し物足りない方が多かった。その方にもう少し+アルファで指導することが必要だった。

今回は啓発なので実際の体操をするより「やってみてくださいね」と言う指導がメイン。

啓発だからこそ今回の様な内容のような簡潔的に行うので良かったと思う。

資料が多いとあまり読めないなので、なるべく大きな文字での資料作りが必要だった。

体組成計に対する関心は、女性が高かった。



来年以降も、このイベントは続いていきます。

多数の会員の皆さんの御協力をお願いします！