

理学療法士は人生のさまざまな場面をサポートします。

理学療法士は、「赤ちゃん」から「お年寄り」までの人生のさまざまな場面でサポートいたします。
みなさまがより良い人生をお送りできるよう、
理学療法士は活動しています。

ずっと
サポート
します！



市・区役所 / 保健所 /
保健センター / 地域包括支援センター

大学院 / 研究所 / 企業



病院 / 診療所



障害者福祉センター / 障害児(者)通所・入園施設 /
ハローワークでの就労支援 / 特別支援学級・学校



通所リハビリテーション / 訪問リハビリテーション /
老人保健施設 / 住宅改修・福祉用具のアドバイス



介護予防 / 健康増進 /
生活習慣病予防サービス / フレイル予防



子ども～女性・アスリートのスポーツ支援



7月17日は理学療法の日

Physical Therapy Day

理学療法士は“身体作り”と“生活動作”の専門家です！

私たち理学療法士は、障害があったり、ケガや病気で身体の機能が低下したりした方々を対象に理学療法を提供してきました。しかし、高齢化する社会や、医療が目まぐるしく発展していく時代の中で「予防」などの様々な分野に活動の場が広がっています。

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、そのような願いでもって定められた日です。

ずっと
サポート
します！



すべての人の健康と、しあわせのために

兵庫県
理学療法士会の
主な活動

1. 広く地域社会に役立てるよう、介護技術や車いす操作等講座を開催しています。
2. 専門職としての資質向上を目指し、学会、研修会、講演会など学術活動を行っています。
3. 理学療法士について、より多くの県民の皆様を知っていただくために啓発活動を行っています。
4. その他、会員間の交流を図る行事や、理学療法に関する調査、研究、広報活動もを行っています。

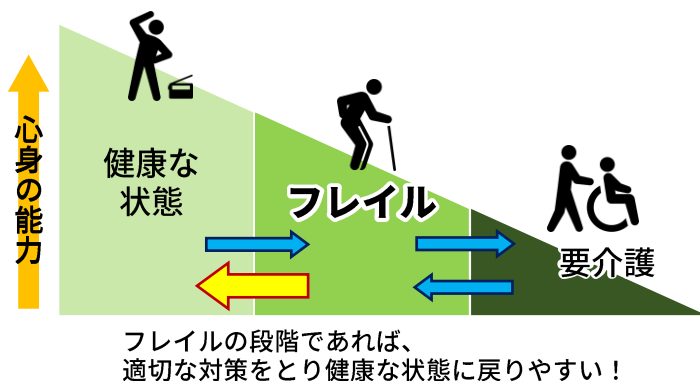


みんなでフレイル予防しよう!

フレイルって何？

年齢とともに起こる全身の体力の低下、筋力の低下や心の活力の低下のため、体調を崩したり入院したりしたときの回復力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことを言います。

フレイルを予防することは、その先にある要介護状態の予防につながり、長い間、元気でいきいきと暮らすことができます。



コロナ禍とフレイル

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、“STAY HOME”のキャッチフレーズのもと、自宅にいる時間が増え、人との関わりの機会が減っていませんか？

しかし、この“活動量の減少”“人との関わりの減少”はフレイルの原因になってしまいます。

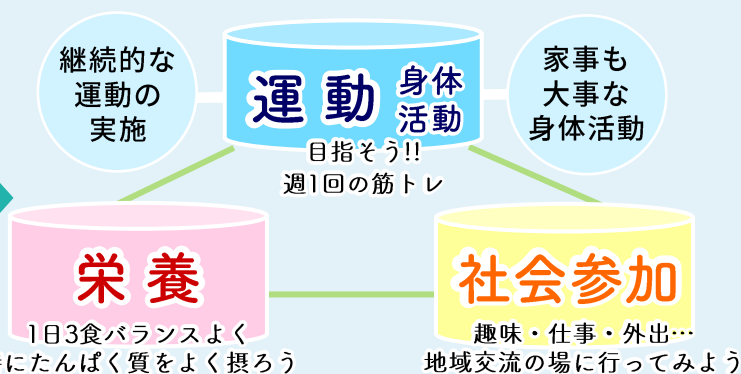
コロナ禍の今こそ、フレイル予防が重要です！

外出や、活動機会の減少

- ・ 下肢筋力低下
- ・ バランス力低下
- ・ 持久力の低下

転倒リスクの増大

フレイル予防の3つの柱と健康を保つポイント



私たち理学療法士は、県民の皆様の健やかな生活の実現に向けて

1.地域交流の場支援 **2.生活活動の提案**

3.身体変化に対しての適切な運動指導 に携わっています。



1. サロンや体操など地域交流の場への参加



社会とのつながりは何よりのフレイル予防!

兵庫県下には地域住民や高齢者が気軽に集まれる「住民主体型の運動の場」や「地域サロン」があります。

興味を持たれた方は近隣の地域包括支援センターへご相談ください。

2. 日々の生活活動を高めよう!



強度を問わず、**毎日40分以上**の身体活動が効果的です!

3. コツコツ取り組む運動習慣が大事

ひとりでも取り組めるフレイル予防!

コロナ対策に気を付けている方や家庭で過ごす時間が長い方も個人でフレイル予防に取り組めます。

スマホ・パソコンのある方に体操動画をご紹介します!! テレビ体操や散歩などを都合の良い時間に行い「コツコツ運動習慣」を目指しましょう。



兵庫県ご当地体操はQRコードから→

通いの場 厚生労働省



【サンテレビで放送中!】
(月～金)午前8時から8時30分→

神戸 元気 体操

