

## 介護予防キャラバン IN 富士宮

【日時】 平成 23 年 6 月 12 日 (日)

【会場】 富士宮市保健センター

【相談スタッフ】



寺倉 浩司 (フジヤマ病院)  
井芹 淳一 (富士脳研究所附属病院)  
井上 智秀 (みゆきの苑)  
望月 聡美 (みゆきの苑)  
大古田紗穂 (みゆきの苑)

【指導内容】

- ・ 散歩などの体力・筋力向上方法
- ・ 膝痛・肩痛の在宅運動
- ・ 下肢筋力低下に対する運動方法
- ・ パーキンソン病のバランス能力向上運動
- ・ 脊柱管狭窄症の歩行能力向上運動
- ・ 肥満の改善運動 (体脂肪の燃焼方法)
- ・ 寝たきり予防
- ・ 基礎代謝を上げる運動
- ・ 日常で出来る運動方法 等

【指導数】 49人

昨年度に続き、富士宮地区の会員の協力を得て、富士宮市健康まつりで介護予防キャラバンを開催しました。健康まつりに来場する方の相談は多種多様で、それぞれについて分かりやすく伝え、実践できるように運動などを指導するという難しい面もありました。

しかし、一般の方への理学療法士の PR の場としては、非常によい機会であると感じています。今後も富士宮市内の会員の協力を得て、このようなイベントに参加していきたいと思えます。

