

参加無料

お気軽にご参加ください

令和4年度 公開講座

# フレイルを予防しよう!

～ 予防方法を理学療法士がお伝えします ～

## フレイルとは…

加齢や病気によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、**健康な状態と介護が必要な状態との中間地点にある状態**をいいます。



日時

令和4年 **10月23日** 日

10:00～11:30 (受付9:30～)

会場

函南町文化センター 多目的ホール  
田方郡函南町上沢81番地

内容

- 講演 (30分)
- 運動実演 (40分)
- 質疑応答
- 個別相談 など

講師

- 講演: 高木 淳 (理学療法士)
- 運動実演: 岩寄 宣人 (理学療法士)

ご来場の方に  
記念グッズ  
プレゼント!



トートバッグ、  
クリアファイルを  
ご用意しています。

※数に限りがあります。  
※写真はイメージです。



申込不要

定員 **100名**



感染症対策のお願い



マスク着用



手指消毒



当日朝の体温・  
体調チェック

ご協力をお願いいたします



[主催]

公益社団法人 静岡県理学療法士会

[共催] 日本理学療法士協会

[後援] 函南町

理学療法の日「全国一斉イベント」

[お問い合わせ] 公益社団法人 静岡県理学療法士会事務局  
〒420-0853 静岡市葵区追手町10番203号 新中町ビル2階

TEL 054-275-2985 FAX 054-275-2977

e-mail office@shizuoka-pt.com HP https://www.shizuoka-pt.com/

# 理学療法士ってなに？

理学療法士は、“身体づくり”と“生活動作”の専門家です。

ケガや病気などで身体に障がいのある人に対して、ケガや病気の回復を促し、起きる、立つ、歩くなどの基本となる動作の改善や維持を目指し、社会や日常生活に戻るまでを支援する役割を担います。

関節可動域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかけ、さらに動作練習、歩行練習などを行い日常生活に必要な動作の改善や向上を支援し、日常生活の自立を目指します。



## 静岡県理学療法士会とは

静岡県理学療法士会は、理学療法士が集う職能学術団体です。障がいのある人もない人も、あらゆる県民の健康と幸福を実現するために、社会の一員として環境づくりをサポートする事業を行っております。昭和44年に設立され、平成21年に一般社団法人に移行、平成29年に静岡県より公益社団法人に認可された団体です。

## さまざまな取り組みを行っています

静岡県理学療法士会では、高校野球、シニアサッカーなどのスポーツ現場でのメディカルサポート活動、県民の皆様に対する介護予防や健康増進に関する公開講座の開催、認知症や腰痛・膝痛などの予防を目的とした介護予防キャラバンの開催、さらには出産後の女性のための骨盤ケア教室や勤労者の腰痛予防などの健康管理に貢献する産業理学療法など、様々な分野で活動を行っております。



## 会長からのご挨拶 公益社団法人 静岡県理学療法士会 会長 大石 義秀



本会は、県民の保健・医療及び福祉に寄与することを目的として設立した学術・職能団体です。現在の会員数は3600名余りであり、医療機関（病院・クリニック）や老人保健施設を中心に、乳幼児から高齢者という幅広い年代の方々に対し、健康な暮らしを支えられるよう日々業務にあたっております。

理学療法士を簡潔に表現しますと『身体の動きの専門家』という表現が合致すると思われま。身体の動きは人として不可欠なものであり、人それぞれの豊かな資源となります。骨折されたり、麻痺のある身体になった方々に対する身体の動きを維持・回復を図りながら他職種と連携して、病気・障がいがあっても住み慣れた場所で、自分らしく暮らしたいというひとりひとりの思いを大切にしていきます。

そして、高齢化および生活習慣病の増加などに伴い、理学療法士の健康増進や生活習慣病予防等に対する活動も増えてきており、身体の動きを通して健康寿命の延伸に関与しています。これを効率的に推し進めるため行政（県・市町）と協働し、さらには各分野・団体との連携を強化しつつ、これまで以上の活動を展開していく方針です。