

団体(住民主体)に向けた リハビリ専門職講座のご案内

リハビリ専門の方の話を聞いてみたいけど、どんな講座がありますか？



フレイル予防
転倒予防
認知症予防
などの講座があります。

最近、腰や膝が痛くなってきたんだけど、それに効くような講座はありますか？

関節をいたわる予防の講座もありますよ。

ちょっと相談したいんだけどいいですか？

はい。どんなご相談ですか？

これまでみんなで集まって運動や体操とかしてるんだけど、同じ体操ばかりなので違う体操などの提案をして欲しいと思っています。



新しい体操を取り入れたいんですね。予防のためのお話も聞いていただき、皆さんでできる効果的な体操を一緒に考えましょう！

【講座実施】 原則、平日(祝休日・年末年始除く)
午前9時から午後17時の間

【講座回数】 原則、1団体につき年1~2回 1時間程度

【講座担当】 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

【利用費用】 無料

◇ 申し込み方法 ◇

八王子市リハビリテーション専門職協会（通称コネクト八王子）が事業の運営を行っています。

【対象団体】

八王子市内の地域で活動している団体
自治会や町会、シニアクラブ、サロン サークル
同好会など

【利用の流れ】



【申込先】

- 高齢者あんしん相談センター（地域包括支援センター）の
- ・担当ケアマネジャー
 - ・生活支援コーディネーターへご相談ください

【問い合わせ先】

高齢者あんしん相談センター_____の

担当_____

電話番号_____



講座一覧

フレイル予防講座

フレイルという言葉を知っていますか？

フレイルを知って
フレイルをチェック
フレイルを予防
予防のポイントをお伝えします。

栄養

食事の改善

健康は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



フレイル予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は関節の可動性だけでなく食欲や心の健康にも影響します。毎日10分歩く習慣を身につけましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけてみましょう。



画像引用元：厚生労働省『食べて元気にフレイル予防』

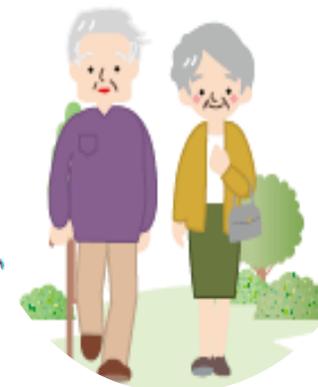
ウォーキング講座



しなやかに歩くための歩き方のコツ
姿勢のポイント
靴の選び方などをお伝えします。

参考資料 公益社団法人 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックシリーズより

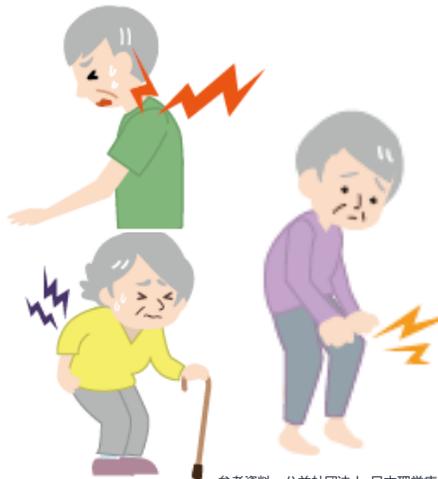
認知症予防講座



認知症を予防するための効果的な運動の方法や食事の内容など具体的なポイントをお伝えします。

参考資料 公益社団法人 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックシリーズより

関節痛予防講座



関節は年齢とともに変化が生じます。関節をいたわる予防の方法をお伝えします。

参考資料 公益社団法人 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックシリーズより

コンチネンス講座

コンチネンスとは排泄のケアのことを指します。トイレに対する不安なことや心配なことをお持ちの方に予防のポイントをお伝えします。



参考資料 公益社団法人 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックシリーズより

転倒予防講座



転ばない体づくり
お家の中での環境チェックをして転倒を予防するポイントをお伝えします。

参考資料 公益社団法人 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックシリーズより