

サークルの仲間と健康長寿について学びませんか！



リハビリ専門職等をサークルに派遣します！

皆さんのサークルにお伺いします！

テーマは膝痛・腰痛対策、認知症予防、健康づくり、ねりまゆる×らく体操の指導などサークルのご要望に応じます！

派遣は無料です！

【裏面に事例があります】

【地域リハビリテーション活動（自主活動支援）事業】

対応する専門職

理学療法士（PT）・作業療法士（OT）・言語聴覚士（ST）・その他内容に応じて管理栄養士・健康運動指導士・柔道整復士など

対象 メンバーの半数以上が65歳以上の自主サークルなど

費用 無料 回数 原則 年度内2回まで（2回目要相談）

申し込み・問い合わせ

〒176-8501

練馬区豊玉北6-12-1 高齢社会対策課介護予防係

03-5984-2094

FAX 03-5984-1214

Eメール KOUREITAIISAKU11@city.nerima.tokyo.jp

（半角大文字）

申込書をFAX、郵送、Eメール等で上記までお送りください

支援できるサークル数には限りがあります。また、講師との調整に時間がかかりますので、2～3か月の余裕いただきます。お早目にお申込み下さい。

自主活動支援事業 利用事例

No	団体からの要望	支援を行った職種	支援を受けたサークルの感想
1	・私たちはヨガを1年以上続けています。日々の暮らしの中で、自然と筋肉がつく運動方法とか効率の良い動き方とかを教えてください	理学療法士(PT)	・日常生活に無理のない運動方法を教えてください助かった。 ・質疑応答もあり有意義な時間を持てた。
2	・運動、ストレッチの専門家の指導を受けて日々の活動に生かしていきたい。 ・腰痛、膝痛を抱えるメンバーも増え、予防のため、改善のための方法を指導してもらいたい	健康運動指導士	・皆が大変良かったという意見 ・今日習ったことを取り入れて継続していきたい
3	・高齢者の栄養指導。一人暮らし高齢者が多いので、総菜を利用したり、簡単にバランスの良い食事についての工夫など	管理栄養士	・高齢者に分かりやすく講演をしてくださいました。各自納得し実行していくと思います。
4	・毎日の生活の中に取り入れられるような運動、「ながら運動」を指導してほしい。	理学療法士(PT)	・家庭にある食品用ラップフィルムの芯を使って身体をほぐしたり、台所で料理を作りながらの運動を中心に指導いただきよかったです。
5	・誤嚥の予防や、口腔機能の維持について	言語聴覚士(ST)	・資料をご用意下さり、とても分かりやすい説明をしていただき、時間が足りないくらいでした。 ・口腔体操など分かりやすく皆、興味を持って聞きました。
6	・脊柱管狭窄症の対 ・腰痛、膝痛の対策 ・首、肩の凝り、痛みの対策	理学療法士(PT)	・資料が良かった、家でじっくり読むだけでも為になる
7	・認知症予防に効果が期待できる運動について	作業療法士(OT)	・すぐにはうまくできないが、うまくやろうと一生懸命頭を使う過程が大切。みんなで楽しく取り組んでいきたい。
8	・練馬区オリジナルロコモ体操 ねりま ゆる×らく 体操の指導	理学療法士(PT)	・DVD 解説をさらに詳しく説明して下さりながらの体操はとても良く分かった。 (ゆる×らく体操の指導を受けた団体にはDVDを差し上げます)
9	・健康寿命についての講話	理学療法士(PT)	・先生の指導内容を日頃の運動に取り入れ続けています。
10	・認知症の予防について(生活習慣や運動など)	作業療法士(OT)	・資料が分かり易く、話し方も丁寧で、参加者全員満足していました。