

老化による身体機能の低下を運動によって遅らせることで“自分らしい生活”を守り続けます。



老化による流れ

元気に歩ける

自助による健康維持・増進をサポートして元気な状態を維持する

膝の痛みなどがあり歩きにくい

その人に合った介護予防プログラムにより症状悪化を防ぐ

歩けない

介護保険などを過ぎたリハビリテーションで今ある機能を活かす

理学療法士によるサポート

私たち理学療法士は、「生活の予後(将来)をみることのできる職種」です。「歩行」を中心とした日常生活に必要な動作を、医学的知識に基づく運動治療や評価により支えます。

※起きる、座る、立つなどの動作にも同様のことが言えます。

地域を支える理学療法士として、
地域包括ケアシステムの構築のために
私たちが協働します！

一般社団法人
青森県理学療法士会
事務所

TEL 017-752-9444

FAX 017-752-9445

お気軽にお問い合わせください！

介護予防プログラムを作成しています！
ご希望の方はお問い合わせください！

介護予防
プログラム

行政向け冊子

介護予防
プログラム

国民向け冊子

地域包括ケアシステム構築に向けて

理学療法士が
まちの元気を支えます！

私たち理学療法士は、
地域ケア会議と介護予防事業に
積極的に取り組んでいきます。



笑顔をあきらめない。



公益社団法人 日本理学療法士協会

地域ケア会議

Q

利用者さんは「もっと自分でやりたい」と要望されますが、ケアマネジャーとしてはできるかどうか不安なようです。



A

理学療法士は、その方の身体機能に合わせて、できるだけ自立した生活を送り、かつ、その範囲を広げていくという視点からアドバイスします。



生活動作に必要な身体機能の評価
+

住環境と身体機能を考慮した生活の評価

他職種の提案も身体機能から実現可能かアドバイスします。



なぜ、
理学療法士？

私たちは、健康増進センターやイベント会場などで、運動指導、体力測定や個別相談など、健康増進・介護予防に取り組んでいます。



介護予防

Q

集団で運動指導をすると、健康面でちょっと問題がある人が無理をしないか心配です。



A

個々の身体機能を評価しながらの集団指導は、理学療法士が得意です。また、虚弱な方に合わせたプログラムを作り、社会参加できる方の幅を広げます。



膝の痛みがある方などでも、個別に専門的に身体機能を評価

評価を基に運動プログラムを立案

運動実施時に、効果的な動作を具体的にアドバイス

定期的な評価とプログラムの見直しで効果アップ！

「都道府県理学療法士会」と、「日本理学療法士協会」が連帯し、地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいます。



地域ケア会議や介護予防でお困りの地域包括支援センターがあれば、お気軽にご相談ください！相談先は裏面に記載しています。