



百歳体操 プラス ワン 講座

「最後まであきらめない」

～^{はいよう}廃用症候群の理解と対応～

野村病院 理学療法士 正木 孝宏

日時：9月25日（木）13:30～14:00

場所：宮内市民センター 2階 大研修室

◎「^{はいよう}廃用症候群」とは、長時間の安静や活動の低下により身体や心の機能が著しく低下する状態のことです。

つまり

- ・ 病気やけがで入院や寝たきりの状態が続く
- ・ 自力で移動が難しく、車椅子や介護用ベッドの使用が増えて、
体を動かす機会が減る
- ・ 家族や介護者が必要以上に手を貸すことで、本人が自分で動く機会が奪われる

などが原因になって起こる症状です。

◎家族や自分自身が、最後まで自分らしく過すために「^{はいよう}廃用症候群」を学びませんか？

- ★どなたでも参加できます。
- ★百歳体操は、講座の後に通常通り実施します。
- ★この機会に、「百歳体操」の体験もできます。
- ★申込は平日9時から17時にお電話でお申込みください。
TEL (0829) 39-6011

