

「高齢者に対する運動の必要性と方法」

～スタッフも楽しい椅子（チェア）ヨガの紹介～

日時：令和6年2月26日（月）13時30分～15時00分

場所：京都府立口丹勤労者福祉会館 クワスポくちたん 2階 大会議室

➤ **講師：**

京都中部総合医療センター リハビリテーション科

谷本篤紀さん（理学療法士/全米ヨガアライアンス RYT200）



➤ **内容：**

皆様はフレイルについてご存じでしょうか。フレイル(Frailty)とは「加齢により心身が老い衰えた状態」のことを指し、日本人高齢者の8.7%がフレイルであると言われています。そのフレイルに対して予防と改善を目的とした適切な介入が必要です。今回は運動介入の概要についてお話させていただき、方法として高齢者でも可能なチェアヨガの紹介をしたいと思います。また、講義中に簡単な実技体験を行いますので、少し動きやすい服装でお越しください。スタッフ一同、皆様のご参加をお待ちしております。

➤ **対象：**医療・介護・福祉に携わる全ての職種の方が対象

➤ **参加費：**無料

➤ **申込方法：**QRコード、メール、FAXにて

➤ **申込締め切り：**令和6年2月22日（木）



<お問い合わせ先>

京都中部総合医療センター リハビリテーション科内

京都府委託事業 南丹圏域地域リハビリテーション支援センター

☎ 0771-42-2510(病院代表) 📠 0771-42-5071

✉ rehashien@kyoto-chubumedc.or.jp

担当：榊田(ますだ)・高位(たかい)