

第1回
10/18
日曜日
14:30~
17:00

自分で★癒そう 自分の★からだ

自宅で行える柔軟体操

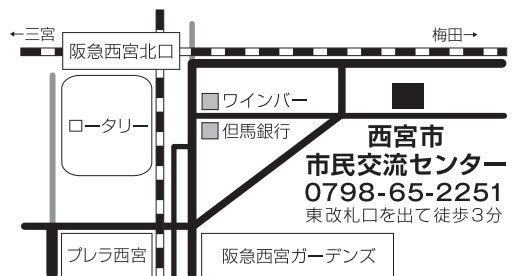
からだづくりの専門家・理学療法士さんに聞いてみよう!

日々の生活や仕事に追われ、自分自身のからだ、じっくり向き合えていないと感じたことはありませんか。加齢、介護、家事、デスクワーク、立ち仕事・・・腰痛・肩こり・膝の痛み・手足のしびれ・関節の痛み・歩きづらさなど、日頃感じている自分のからだの不安や悩みを、この機会に理学療法士さんに話してみましょ。そして、家でもできる柔軟体操を体験してみましょ。

日時●2015年10月18日(日)午後2時30分～5時(定例会・午後2時～2時30分)

会場●西宮市市民交流センター 体育館 参加費●500円 申込●不要

準備●動きやすい服装・タオル・水などの水分補給の飲み物



【講師】桑山 浩明 <理学療法士・介護支援専門員>

2000年に理学療法士免許取得、上ヶ原病院リハビリテーション室入職。翌年より併設訪問看護ステーションから訪問リハにも従事。2006年に介護支援専門員を取得し、2010年に兵庫県では初めての全国規模の訪問リハ研修を開催。2010年以降、多職種連携や市民活動にも積極的に参加し、西宮市の耳より広場などで講師を務める。2015年より上ヶ原病院を退職し、ポシブル医科学株式会社(大阪・奈良・京都)にて、デイサービスや訪問看護ステーションなどの業務や運営に関わる一方、立花街作りプロジェクト(尼崎市)にも参加し、地域作りにも関与している。

<理学療法士 りがくりょうほうし> Physical Therapist(PT)とも呼ばれます。ケガや病気などで身体に障害のある人や障害の発生が予測される人に対して、基本動作能力(座る、立つ、歩くなど)の回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動療法や物理療法などを用いて、自立した日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職です。

当法人の交流の場「サロンくすのき」は、毎月第3日曜日開催しています。定例会のほか、様々な講師を迎えて開催する少人数制の「アットホームな談話会」、訪問学習会などを行っています。アットホームホスピスに賛同される方は、どなたでもどうぞ。

主催：NPO法人アットホームホスピス <http://athomehospice.net/>

後援：西宮市 申請中