

動画  
配信

# 健康寿命を延ばす体づくり②

## ～腰・膝・肩の痛み予防編～

健康寿命を延ばすためには運動をすることが効果的です。しかし、年齢を重ねてくると、腰、膝、肩が痛くなり、運動に前向きに取り組めない方も増えてきます。運動量の低下は、内臓や脳の機能にも大きな影響を及ぼします。健康寿命を延ばすためにも、この講座で腰、膝、肩の痛みの予防法を学びましょう。

配信期間	2021年 9月22日(水) ～ 9月28日(火)
視聴時間	約1時間
対象	愛媛県民一般(介護職等専門職の方も受講できます。)
実費	無料
講師	あき整形外科リハビリテーションクリニック 副院長 公益社団法人愛媛県理学療法士会 副会長・地域局長 <b>吉野 一弘 先生</b>
申込方法	ホームページから
受付締切	2021年9月15日(水)まで受付



国立善通寺病院附属リハビリテーション学院卒業後、愛媛県立病院に勤務。現在は、あき整形外科リハビリテーションクリニックの副院長を務めると共に、公益社団法人愛媛県理学療法士会の副会長・地域局長として地域包括ケア推進に取り組み、愛媛県内各地での地域ネットワークづくりの活動をしている。

「健康長寿には準備が大切」、「地域で支えあう仕組みを作ろう」を活動の合言葉にしている。

趣味は、登山とジョギング。



“ みんなで学ぼう介護のいろは ”

<お問い合わせ先>

愛媛県在宅介護研修センター(愛称: **愛ケア**)

〒791-0122 松山市末町甲9番地1

TEL: 089-914-0721 FAX: 089-914-0732

(ホームページ) <https://ehime-zaitakukaigo.com/>



- \* 受付締切後、IDとパスワードをメールで送付いたします。メールが受信できるよう「ehime-zaitakukaigo.com」のドメインをあらかじめ登録してください。
- \* 受付状況についてお知りになりたい方は、当センターまでお問い合わせ下さい。
- \* 受講申込フォームにご記入いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理いたします。