

そうか、たのしまなくっちゃ!!

Enjoy Your Life

100年時代の人生を楽しむには、いつまでも健康でいたいものです。
本シリーズは、いきいきと生きるための実践的なヒントを、
理学療法士の専門的な視点でライフステージごとにご紹介する冊子です。
QRコードを読み取っていただき、ぜひご活用ください!

なお、冊子の配布はおこなっておりません。ご利用の方は、
日本理学療法士協会のHPIに掲載しているPDFの印刷・配布をご検討ください。

子どもシリーズ / 全20ページ



お子さんがいる方や
学校関係者の方へ



- 身体活動を習慣にするコツとは?
- 運動が上手くなるコツとは?
- 発達性強調運動症 (DCD) って何?
- 「ストレッチしないとけがするぞ〜」はほんと?

など、障がいの有無にかかわらず、
運動を楽しむためのヒントをお伝えします!



大人シリーズ / 全20ページ



充実した毎日を
過ごしたい方へ



- どんなスポーツをどれくらいすればいいの?
- 元気に働くための日々のケアとは?
- 治療と仕事の両立支援って何?

など、日々の生活や仕事を、健康的に楽しみながら
過ごすためのヒントをお伝えします!



2026年3月頃
発行予定!



ウィメンズ・
メンズシリーズ



シニアシリーズ



「理学療法ハンドブック」を
ご覧になりたい方はこちら!

疾病予防・健康増進について
テーマごとにまとめたシリーズも
オンラインで公開しています。



お問い合わせ先

公益社団法人日本理学療法士協会
企画部 広報企画課

〒106-0032 東京都港区六本木七丁目11番10号
TEL: 03-6804-1422 (直通) メールアドレス: news@japanpt.or.jp