

広告

企画・制作 読売新聞社広告局

乳幼児期

脳や発達に障害があるお子さまが潜在的な能力を発揮できるよう、療育や運動による心身機能改善を支援します。

学童期

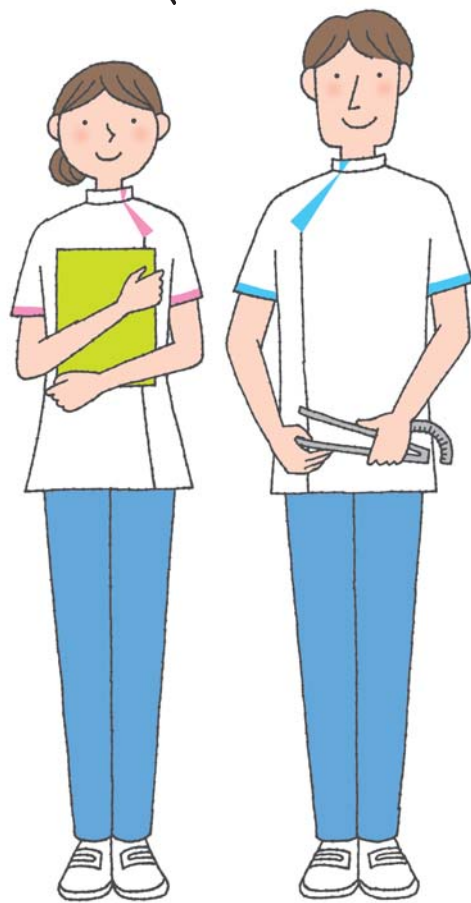
授業や部活動の運動を怪我なく行うためのサポートのほか、健康な体づくりに向けた基礎的な運動の習慣付けをお手伝いします。

産前・産後

心身の不調が出やすい時期を健やかに過ごしやすくなる姿勢を指導。骨盤底筋の緩みを始め、妊娠前後の悩みにもお応えします。

私たちは理学療法士です。

理学療法士は成長中のお子さんから働く大人、いきいきとした老後まで、人生の様々なシーンで健康な暮らしをサポートするのが仕事です。からだが持つ本来の機能を引き出す理学療法士の力で、もっとあなたらしい毎日を過ごしませんか。



怪我・病気

骨折や脳卒中、がんに加え、心臓・肺や腎臓などの病気による障害の機能回復にも貢献します。

働く現場

仕事中の動作や環境の改善、生活習慣病の予防やメンタルヘルスに関する指導を通じ、企業の健康経営を支援します。

介護予防支援

運動能力が低下している方の支援はもちろん、行政との協力により、市区町村の介護予防にも関わっています。

いま知っておきたい

運動時の熱中症予防

作成協力：服部泰志(理学療法士)

夏場は特に注意！

- ◆体を動かすと筋肉が熱を発するため、体温が上昇しやすくなり、**熱中症のリスクが高まります**。また汗をかいて体内の水分が減ると血液がドロドロになり、**心臓や腎臓などに過度な負荷**がかかったり、**脳に血栓が生じやすくなってしまう**りする場合もあるのです。
- ◆暑い季節は「**運動量の調整**」「**水分の取り方**」に十分留意したうえで運動を楽しみましょう。



当日の条件で運動量を調整

- ◆気温・湿度・天候などにより、活動時の体への負担は変化します。その日の体調も鑑みて、運動の強度や時間を増減させましょう。場合によっては中止するという判断も必要です。
- ◆急に暑くなった日は**要注意**。短時間で軽めの運動から始め、体を慣らしていくとよいでしょう。



水分の取り方にも工夫を

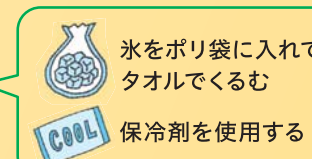
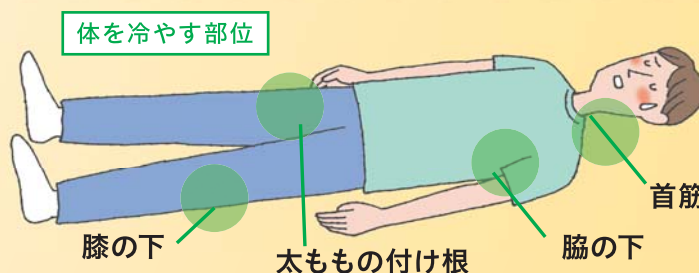
- ◆運動をしていると、1時間でおおよそ1〜2ℓもの汗をかきます。また、取った水分が体に吸収されるのは約30分後と、意外に時間がかかるのです。
- ◆水分補給は「**30分ごとに100ml**」を目安に、かいた汗の量などに合わせて調整しましょう。併せて塩分の補給も忘れずに。



「熱中症かも？」と思ったら

- ◆日陰や屋内など、涼しい場所に移動しましょう。
- ◆仰向けもしくは横向きに寝て、ボタンやベルトなど衣服による圧迫を緩めましょう。

- ◆脳への血流をよくするため**足を高く**しましょう。
- ◆うちわや扇風機を使って**体温を下げ**ましょう。



7月17日は理学療法の日

本会は設立日である7月17日を「理学療法の日」と定め、全国で健康に関する啓発活動を行っています。

マンガで読む理学療法！

Twitter上で連載スタート！理学療法士が健康にちよっと役立つ情報をお届けする4コママンガです。ぜひアカウントをフォローしてください！
https://twitter.com/jpta_comic



理学療法週間イベント情報

理学療法の日の前夜一週間は「理学療法週間」。今年度はオンラインでの催しも予定しています。



日本理学療法士協会のWebサイトでは、暮らしに役立つ様々なコンテンツを発信しています。



公益社団法人
日本理学療法士協会
Japanese Physical Therapy Association

<http://www.japanpt.or.jp>