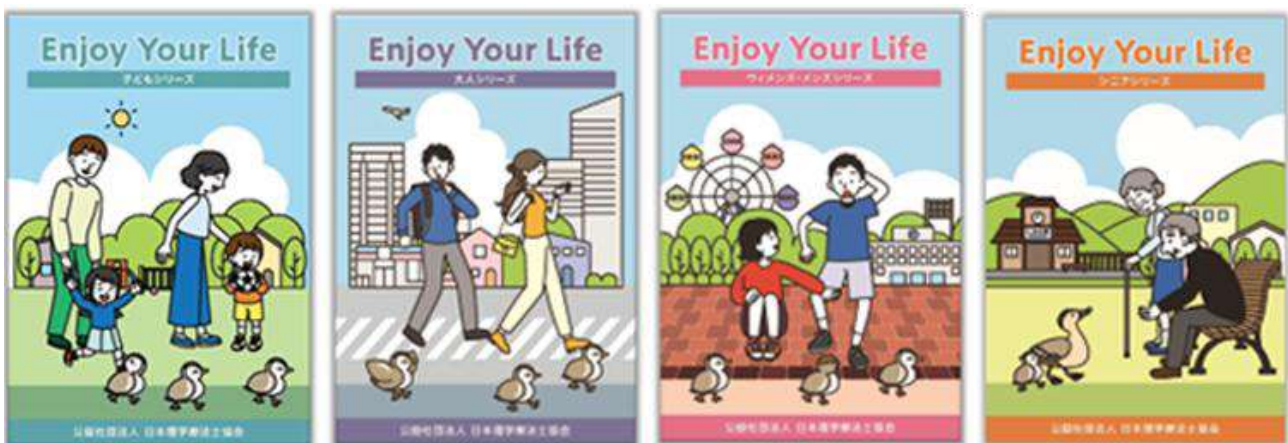


## 予防・健康づくりの情報誌「Enjoy Your Life」 新たに2シリーズ追加し、全4巻を無料公開

公益社団法人日本理学療法士協会（所在地：東京都港区六本木）は、ライフステージごとの病気の予防・健康づくりに関する情報をお届けするシリーズ「Enjoy Your Life」について、既刊の「子どもシリーズ」、「大人シリーズ」の2巻に加えて、新たに「ウィメンズ・メンズシリーズ」、「シニアシリーズ」の2巻を発行しました。日本理学療法士協会ホームページに無料で公開しており、どなたでも閲覧・印刷・配布可能です。



Enjoy Your Life シリーズ表紙

情報誌「Enjoy Your Life」は「いきいきと生きることを支える理学療法」をコンセプトとした冊子です。今回は、性別によらず、すべての方がお互いを思いやりながら健康に生きるためのヒントをまとめた「ウィメンズ・メンズシリーズ」と、年齢を重ねても誰もがいきいきと輝き、自分らしい人生を楽しむためのヒントをまとめた「シニアシリーズ」を追加し、全4巻となりました。

各シリーズは全20ページ。新シリーズの目次は以下の通りです。

### ■ウィメンズ・メンズシリーズ

- ・産前・産後のケア（からだの変化を知ろう）
- ・女性オフィスワーカーの健康管理
- ・骨からはじめる健康づくり
- ・スポーツライフを楽しもう！

### ■シニアシリーズ

- ・自分の力で「動く」を楽しむために
- ・はたらくことを楽しもう
- ・人とのつながりを楽しもう
- ・好きなことを楽しもう

### ■「Enjoy Your Life」シリーズ一覧

- ・子どもシリーズ
- ・大人シリーズ
- ・ウィメンズ・メンズシリーズ
- ・シニアシリーズ

Enjoy Your Life 掲載ページ：

[https://www.japanpt.or.jp/about\\_pt/therapy/tools/enjoyyourlife/](https://www.japanpt.or.jp/about_pt/therapy/tools/enjoyyourlife/)

### ■施設代表者様向けの販売について

2026年4月20日から、現在、地域包括支援センター、自治体、調剤薬局といった施設等での「Enjoy Your Life」設置・配布をご検討の施設代表者様に向けて1部22円（税込み）で販売しています。詳細は「刊行物のお申し込み方法」のページをご確認ください。

○刊行物のお申し込み方法：<https://www.japanpt.or.jp/activity/books/purchase02/>

※一般の方向けの販売はおこなっておりません。

### ■「Enjoy Your Life」制作ストーリー公開中！

「Enjoy Your Life」の制作に携わった理学療法士6名に伺った制作ストーリーを公開しています。

[https://www.japanpt.or.jp/about\\_pt/therapy/tools/enjoyyourlife/#a5](https://www.japanpt.or.jp/about_pt/therapy/tools/enjoyyourlife/#a5)

### ■主催団体概要

団体名：公益社団法人日本理学療法士協会

代表者：会長 齊藤 秀之（さいとう ひでゆき）

所在地：〒106-0032 東京都港区六本木七丁目11番10号

設立：1966年7月17日

URL：<https://www.japanpt.or.jp/>