

平成28年6月12日、各務原総合福祉会館にて行われました「各務原市健康のつどい」に参加させて頂きました。

今年のテーマは「良い睡眠でからだもこころも健康に」

理学療法士会では運動と睡眠の関係を、資料を用いて説明しホームエクササイズとして段差昇降、スクワット等の運動を来場して頂いた方と一緒にを行いました。今年の来場者は61名でお年寄りから小さな子供を連れた若い方まで幅広い年代の方に訪れて頂き、日常の困っている事に対する質問からしっかりと行うスクワットの疲労感まで一緒に体験して頂きました。



各務原リハビリテーション病院、フェニックス総合クリニック、サンバレーかかみの、羽島市民病院から11名がスタッフとして参加しました。ご協力ありがとうございました。