

からだの動きに障害のある方の



体力測定会&からだの相談会を開催しました

身体障害者手帳をお持ちの市民の皆様へ、ご自身の体力をご確認いただき、健康維持にお役立ていただく「体力測定会&からだの相談会」を、昨年10月7日と13日に、個別対応で開催しました。

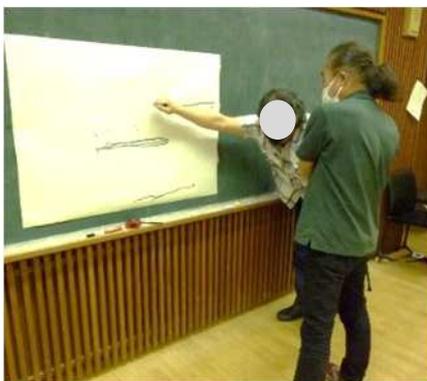
測定項目：握力、下肢筋力、俊敏性、柔軟性、バランス、歩行速度、持久力等9項目

その他：身長、体重、血圧等の基礎データ、体脂肪率、BMI値

※ 運動麻痺等で、実施できない測定項目については、別の方法等で柔軟に対応しています。

ご参加いただいた皆様には、測定結果を基に、今後の生活に取り入れるとよい運動等を助言させていただきました。

皆様からは、「例年参加し、結果を目安として日々運動に励んでいる。」「毎年楽しみにしている。」「どんなことでも相談できて、安心が得られる。」といったご意見をいただいています。



次回は、今年の春頃開催する予定です。
決まり次第、ホームページ等でお知らせします。



広報資料・お知らせ

からだの相談会では、からだの動きに関するご相談だけでなく、普段気になっていることや、日々の生活の工夫などについても、医師や管理栄養士、理学療法士などの専門職がご相談に応じています。

参加費は無料ですので、ぜひ、お気軽にご参加ください！

事業所等を対象とした訪問型の体力測定も実施しています。

右の二次元コードから「京都市障害福祉サービス事業所等訪問支援事業」の中にある申込書をダウンロードし、必要事項をご記入の上、お申し込みください。



訪問事業



ぜひ、ご利用ください！

リハ✉メール第29号（令和5年2月発行）
京都市地域リハビリテーション推進センター
〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町30番地
電話：075(823)1650(代表)
Email:rehabili@city.kyoto.lg.jp



京都市印刷物 第044871号