

平成 28 年度「健やか力（ヘルスリテラシー）向上サポート活動」報告会



理学療法展開研究会+a



7月22日（土）、公開講座内で活動報告会が行われ、理学療法展開研究会+aの活動について報告がありました。

このチームは、青森市が行っているロコトレ活動に介入し、参加者個々の活動能力に合った効果的な運動を提供することで運動によるヘルスリテラシー向上につなげる取り組みをしました。



介入

ロコモの予防のために、大腿四頭筋の筋力強化の運動プログラムを提案した。さらに、片脚立ちの耐性を向上するために下腿三頭筋の筋力強化の運動プログラムを提案した。ほぼ毎週、この筋力強化プログラムを実施してもらった。

