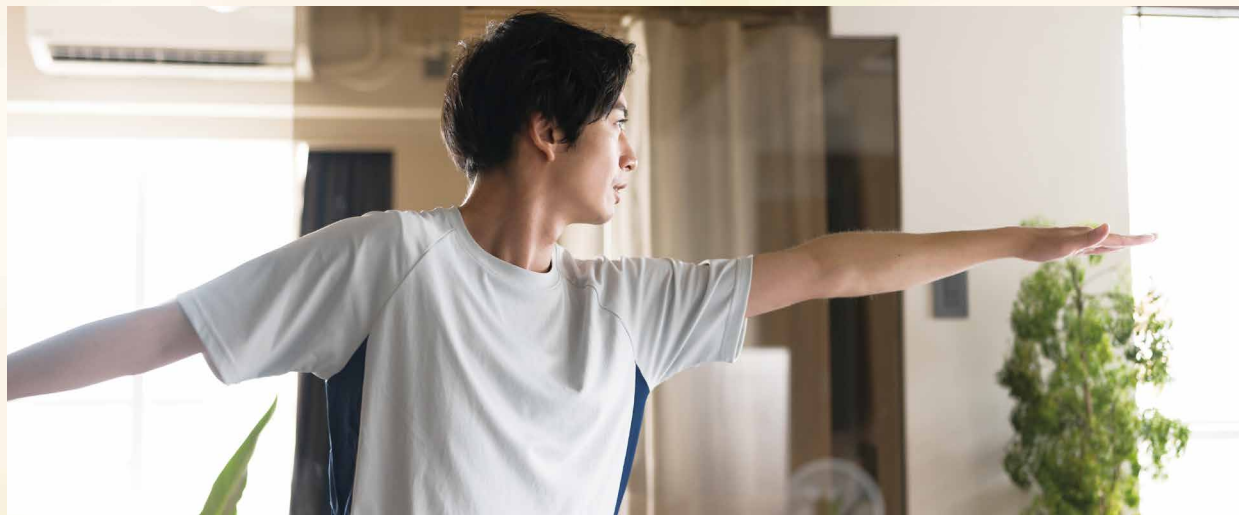


一緒に守っていきこう、 私たちの関節！

関節ケア

理学療法士とヨガインストラクターに教えてもらう
関節のための動き



2022.11.26 土 14:00 ▶ 16:00 (120分)

会場

コンファレンススクエア エムプラス 10F グランド

https://tokyo-marunouchi.jp/ja/access_ja

▶ 会場参加の事前登録はこちらから

<https://forms.gle/918UyzhQ1eyxsHH2A>

*現地参加は申し込み先着順に40名までご参加できます。



内容

対談：血友病性関節症の経験者からのTips

講演：血友病性関節症の講義

関節を保護するためのエクササイズヨガと呼吸法

グラフィックレコーディング

▶ 詳細は裏面をご覧ください。

Web

▶ 当日のオンライン参加はこちらから

<https://bigm2y.zoom.us/j/84262240994?pwd=cysxYk1vbEhuV1ZLTkRlVWVW5XOFpPUT09>



[個人情報の取り扱いについて] ご登録いただいた個人情報は、本イベントでの利用目的のみに使用し、第三者に提供されることはございません。また、本イベント終了後に情報は破棄を致します。

一緒に守っていこう、私たちの関節！

『関節ケア』理学療法士とヨガインストラクターに教えてもらう関節のための動き

プログラム内容

司会：西尾 敦司（むさしのヘモフィリア友の会） 田中 恵理香（一般社団法人 efpia Japan）

プログラム	内容	登壇者	時間
1. Opening	開会の挨拶 (当日の流れ及びグラフィック レコーディングに関するご案内)	◆ヘモフィリア友の会 全国ネットワーク 理事長 松本 剛史 先生	5分
2. 呼吸法	集中力を高めるヨガの呼吸	◆ヨガインストラクター Yumiko 氏	10分
3. 対談 ～血友病性関節症の経験者 からのTips～	血友病性関節症経験者の体験 から学ぶ	◆株式会社グローアップ むさしのヘモフィリア友の会 志村 洋一 氏 ◆むさしのヘモフィリア友の会 西尾 敦司 氏 ◆efpia Japan 田中 恵理香 氏	20分
4. 講義	血友病性関節症の理解を深める	◆東京医科大学 臨床検査 医学分野 助教 近澤 悠志 先生	15分
5. 小休止(+軽い運動)	休憩を取りながら体をほぐす		15分
6. 実践 ～関節を保護するための エクササイズ～	関節症予防の一環として、解説 も交えながらヨガに取り組み、 最後は呼吸で体を整える	◆独立行政法人 国立病院機構 大阪医療センター リハビリテーション科 主任理学療法士 中田 貴士 先生 ◆ヨガインストラクター Yumiko 氏	30分
7. 本日の振り返り	会の振り返りや全体のまとめを グラフィックレコーディング にて発表	◆株式会社グラグリッド	20分
8. Closing	閉会の挨拶	◆ヘモフィリア友の会 全国ネットワーク 理事長 松本 剛史 先生	5分

●当日のご参加にあたって

- ・会 場 の 方: 体を動かすパートもございますので、動きやすい服装にてご来場ください。
- ・オンラインの方: 動きやすい服装の上で、十分なスペースを確保してください。また、椅子に座っての動きがありますので、できれば椅子もご用意ください。

なお、エクササイズ実践にあたり、不安のある方は主治医に相談の上でご参加ください。