

# 理学療法ハンドブック

普段、病院や施設、地域活動において健康増進や予防を説明する際にどのようなツールを用いていますか？

日本理学療法士協会は、2016年より健康について疑問や悩みを持っている国民を対象として理学療法ハンドブックを作成しています。本書は、「予防、健康増進について困った時に使える1冊」をコンセプトとして、エビデンスに基づいた理学療法ハンドブックとして作成され、国民の健康増進に寄与することそして理学療法士の知名度向上を目指すことが目的です。現在、疾患別シリーズとして「脳卒中」、「腰痛」、「心筋梗塞・心不全」、「糖尿病」の4冊と特別編として「健康寿命」、「スポーツ」の2冊が発刊され、各会員のお手元に届いていると思います。どのハンドブックにも、疾患についての理解や理学療法の効果、自宅でもできる運動療法、セルフチェックなどが掲載されており、疾患予防や健康増進の説明に役立つツールとなっています。

理学療法ハンドブックは日本理学療法士協会のホームページ(下記URLおよびQRコード)からもダウンロード可能です。一度、手にとっていただき、公開講座や各地域の健康教室など国民を対象とした活動にて、是非お役立てください。

URL:[https://bit.ly/handbook\\_1](https://bit.ly/handbook_1)

