

**令和6年度 仙台市若林障害者福祉センター
障害福祉サービス利用にかかる保護者会の研修会に参加しました**

令和6年7月27日
仙台市若林障害者福祉センター

去る令和6年7月11日（木）、仙台市若林障害者福祉センターにおいて、専門性を活かし、地域リハビリテーションの促進に向けた活動の一環として、障害福祉サービス利用にかかる保護者会の研修会に講師として参加してまいりました。

当日は、仙台市若林障害者福祉センターの理学療法士が、正しい呼吸法を身に着け、より健康的な体質に変化する為の運動方法について、講話と運動を実践しました。中でも、正しい呼吸へと導く重要なポイントとして、呼吸活動の約7割を担っているといわれる横隔膜の動きを利用した呼吸法「腹式呼吸」について体験していただいた後、より腹式呼吸を効率よく行うための呼吸筋ストレッチを実践しました。

参加された方々からは、「呼吸法についてよく理解できた。今日学んだことを、これからの生活に取り入れていきたい。」「聞くことだけでなく、実際に体を動かしたり、気軽に出来る内容であったことがとてもよかった。」などの感想をいただくことができました。

今後も、障害者福祉センターが持つ専門性を地域に還元し、地域住民の皆様の健康面の下支えとなるよう、支援を行ってまいりたいと思います。

