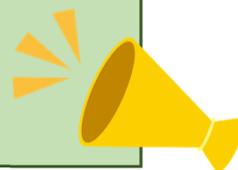


# 第2回

# 難病交流会（ピアサロン）の様子

令和5年11月24日（金）  
13時00分～15時00分  
郡山総合庁舎で行いました！



交流会は、ピアサポーターの方も含め、22名の参加者が集い、  
3グループに分かれて実施しました。

グループごとに、リハビリに関するお話や、生活上の悩みを語り合うことができ、  
難病患者さんやそのご家族の方々が療養上の情報を交換することができる機会となりました。



ミニ講座では、理学療法士の湯川先生をお招きして、  
「**自宅でできるリハビリ**」をテーマに、  
ご講義いただきました。

正しい姿勢の説明や、  
患者さんだけでなく、介助者も  
ストレッチが必要であることをお話されました。  
また、筋膜リリースの機械を実際に用いたり、  
自宅でできる仰臥位でのストレッチや、  
足裏の柔軟性を高めるために  
自宅にあるものでできる運動もご紹介いただきました！

座ってできる  
胸郭を広げるストレッチを  
皆さんと一緒に行いました！