

第 26 回 リハビリテーション科セミナー 「転倒予防教室」

日時： 2019年2月15日(金) 14:00～15:30

場所： はつらつセンター関 関区民ホール

参加人数： 19名

内容：

- ① 転倒予防に重要な項目を「心」「場所」「時間」「体」の4つについて、『転倒予防に重要な足部の運動』について重点的にお話させていただきました。
- ② 側方及び前後バランス向上を主な目的とした体操を参加者の皆様と一緒に実施いたしました。

総括：

今回は19名のご参加を頂き、「転倒予防教室」というテーマで、『足部でのバランス制御』に関する日常生活上での基本動作における足部のバランス制御能力が転倒予防に及ぼす影響や、日頃からの運動習慣の重要性についてのお話をさせていただきました。

体操では転倒しやすい方向を大きく前後・左右に分け、それぞれの方向でのバランスを制御する筋を前後半に分け、それぞれの関節でバランス制御を行う筋を認知し、その筋のトレーニング方法を体験していただきました。

ご参加いただいた方からのアンケート結果では、19名中15名の方から『満足』の評価をいただきました。

今後も、参加者の皆様が楽しみながら講義を聞いていただき、そして体操を行っていただき、ご満足いただけるような『教室』を開催致しますので、皆様どうぞご参加ください。



