

第 27 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8月9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： 21人

内容：

転倒予防に重要な「心」「場所」「時間」「体」の4項目について、特に、『咄嗟の一步』をテーマに下肢体幹機能についてお話ししました。

下肢体幹機能の向上を主な目的とした体操

総括：

今回は21名の皆様にご参加いただきました。

「転倒予防教室」では『咄嗟の一步』について、日常生活上での基本動作における、下肢体幹機能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お話ししました。

体操では転倒しやすい方向を大きく前後に分け、それぞれの方向でのバランスを制御する筋を前後に分けて実施した。それぞれの関節でバランス制御を行う『筋』のトレーニング方法を体験していただきました。

教室全体に関して、ご参加いただいた方へのアンケート結果からは21名中15名のかたに満足いただきました。



S

