

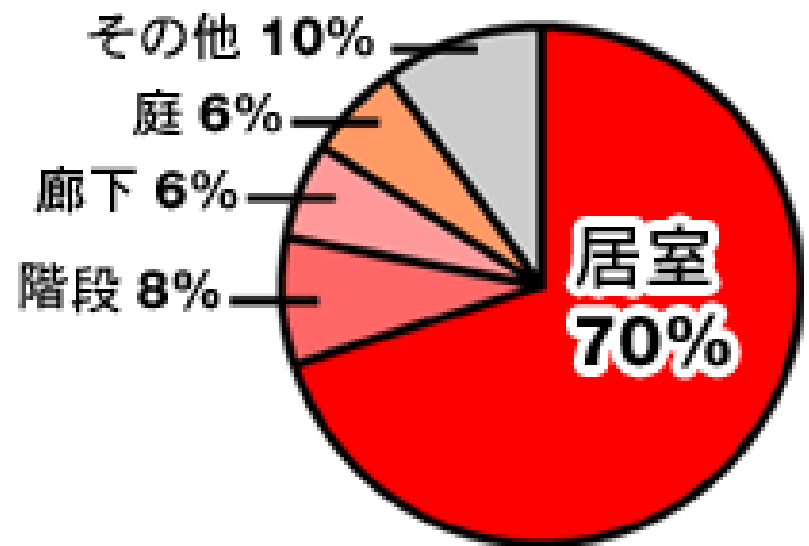
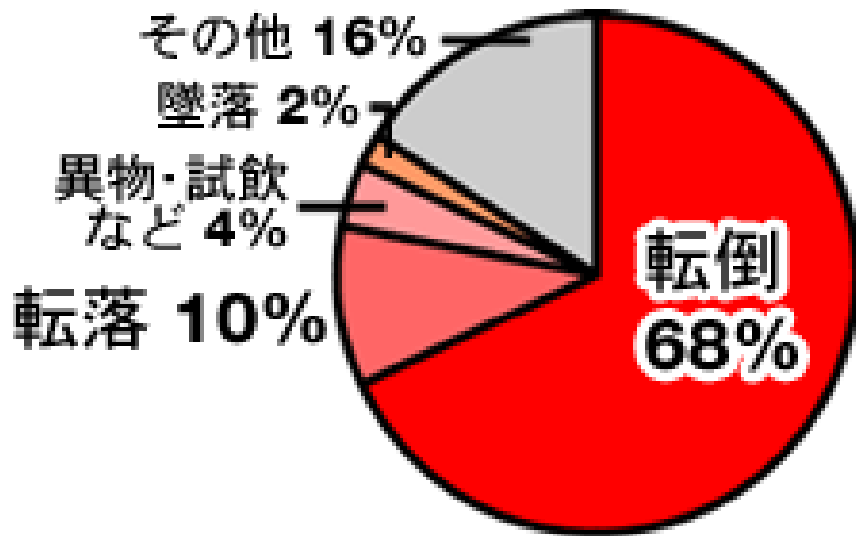
転倒予防について



平成26年1月19日(日)
高島明朗会



65歳以上の家庭内事故の割合



転ばない生活環境づくり

- 1 服装は常に軽装で
- 2 足のサイズに合った靴を選ぶ
- 3 時間の余裕をもって外出
- 4 雨天や時間の外出は控える
- 5 玄関と外、歩道と車道などのわずかな段差に要注意
- 6 部屋、廊下など人の通り道には物を置かない
- 7 風呂場はマットなどを活用してすべり止め対策を

転ばない体づくり

1 筋肉をのばそう

2 しっかり歩こう

3 足の裏を敏感に

しっかり歩こう



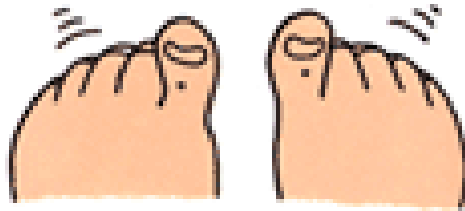
ポイント

- ・ 目線は進行方向、視野を広く
- ・ 着地はかかとから
- ・ 足先で地面をける
- ・ 歩幅は少し広めに

足の裏を敏感に



グー



チョキ



片足グー・片足パー



パー



チョキ



片足パー・片足グー

鳴門市と徳島県鳴門病院の連携事業 (市民実践講座)

テーマ 「丈夫な骨をつくるために」

日時 平成26年2月22日(土)

10時～12時半

場所 うずしお会館2階会議室

(旧鳴門市地場産業振興センター)

講師 徳島県鳴門病院 医師、理学療法士

リハビリテーション出張講座 ～自宅でできるお手軽運動講座～

日時 平成26年2月27日(木)
13時～14時半

場所 鳴門公民館

講師 徳島県鳴門病院 理学療法士

★当日、動きやすい服装でお越しく下さい。