

みんなでおぼろ!



腰痛 転倒

予防教室



腰痛は、日本人のほとんどが経験します。特に年齢を重ねるにつれて、関節や筋肉が硬く弱くなり、腰痛が起こりやすくなります。腰痛で活動量が減ると、介護が必要な状態になるリスクが高まります。

転倒は、高齢者の寝たきりの原因にワースト5に入っています。腰痛と同じように年齢を重ねるにつれて、関節や筋肉だけでなく視力や反射スピードが落ちてしまい発生しやすくなります。

今回は、この2つの事柄について、①どうして起きるのか?、②どうやったら予防できるのか?を解説で理解を深めつつ、私たちと一緒にご自分の身体機能を実際に動きながら知る機会にしましょう!

講師: 氏家 伸也 (医療法人葛会 介護老人保健施設 いちご苑 理学療法士)
村上 美那 (医療法人葛会 アイビークリニック 理学療法士)

日時: 平成30年11月20日(火)午後2時~4時

場所: 介護老人保健施設 いちご苑 大会議室

主催: 医療法人葛会

参加費: **無料** 軽くお茶菓子をご用意させていただきます

~ 申し込み・お問い合わせ先 ~

介護老人保健施設 いちご苑

支援相談員: 北野 浩司 (きたの こうじ)

☎ 029 - 271 - 1750 FAX 029 - 271 - 1711

みんなで学ぼう！腰痛・転倒予防教室 申し込み

平成30年11月20日午後2時～午後4時に実施される、「みんなで学ぼう！腰痛・転倒予防教室」に参加を申し込みます。

ご氏名	年齢	ご職業 または団体名	連絡先 (ご住所・☎)

～ お問い合わせ先 ～

介護老人保健施設 いちご苑

支援相談員：北野 浩司（きたの こうじ）

☎ 029 - 271 - 1750 FAX 029 - 271 - 1711