

平成18年9月30日 開催の健康教室
「転ばぬ先の健康体操 ～転倒予防のために～」を終えて

今回の健康教室には37名の方に御参加いただきありがとうございました。

当日は講師の指導のもと、椅子を使って家庭でできる転倒予防体操や転倒の原因や予防方法についての講演、転びやすさを計るテストを行いました。皆様の体操に取りくまれる熱心な姿と転びやすさテストの結果にホッとされる表情がとても印象的でした。

今後も地域の皆様の健康増進に役立つ企画を考えております。皆様の御参加を心よりお待ちしております。



転倒を防ぐために・・・

ポイントは
「**転びにくい体づくり**」
と
「**環境整備**」



体、特に足腰の筋肉を鍛える
全ての方向に自由に動けるよう心がける
通り道を整頓する
よく使うものは手の届くところに置く
歩きやすい履物にする
視力に合ったメガネをかける

遠いところに無理をして手を伸ばさず近づいてから取る、椅子に座る時は椅子に足が触ってから座る等、注意深い行動を心がけましょう。