文部科学省「戦略的大学連携支援事業」

ポーアイ４大学による連携事業

ー安全・安心・健康のための総合プログラムを軸としてー

神戸学院大学　神戸女子大学 KOBE WOMEN'S UNIVERSITY　兵庫医療大学　神戸女子短期大学 KOBE WOMEN'S JUNIOR COLLEGE

公開講座

活き活きと歩き続けるために

ー高齢者の歩行の特徴と転倒予防についてー

日時：2010年11月27日（土）　14：00～

参加費 無料

場所：兵庫医療大学

定員：７０名（要事前申込・先着順）

講師：兵庫医療大学リハビリテーション学部　教授　日高 正巳

［受　　付］13：30～
［講　　演］14：00～15：30
［相談コーナー］15：30～17：00

いつまでも転倒することなく、元気で歩きたいという思いは
誰しもが持っていることと思います。
同時に、立ちあがり、動くことで、
誰しも転倒の危険性にさらされています。
転倒を予防し歩き続けるために必要なことについて紹介します。
＊＊＊動きやすい服装でおこしください＊＊＊

【健康相談コーナー】　当日受け付けます。お気軽にご参加ください。

◆ 転倒予防について	P.D.アンドリュー	[ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ学（理学療法）]
	日高 正巳	[ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ学（理学療法）]
	坂本 利恵	[ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ学（作業療法）]
◆ くすり一般	竹下 治範	[薬学]

お申し込み　お電話・FAX・メールで下記までお申し込みください。
〒650-8530 神戸市中央区港島 1-3-6　兵庫医療大学（地域連携担当）
TEL　078−304−3021　FAX　078−304−2713
メール　chi-ki@ml.huhs.ac.jp

＊参加証は発行いたしません。当日直接会場にお越しください。
＊車でお越しの方は、駐車場の数に制限がありますので、事前にご連絡ください。
＊兵庫利用大学へのアクセス　ポートライナー「三宮駅」より「市民病院前駅」下車西へ徒歩約 10 分

「活き活きと歩き続けるために」　兵庫医療大学リハビリテーション学部 教授　日高 正巳

多くの人にとって「歩く」という行動は、特に教えられることもなく、自然と身につけてきた能力です。そして、その歩き方は、年齢とともに変化していっていますが、なかなか気づかないものです。

足の骨を折り、ギプスでしばらく固定した後、歩くための練習を開始すると、多くの方が「歩き方がわからない」と言われます。それは、健康だった時には、歩き方を意識していないからだとも言えます。

高齢になり寝たきりになる原因の一つに「転倒による骨折」や「再転倒への恐怖心」等があります。常に寝ていれば、転倒の危険性からは回避されますが、それでは「充実した生活」を送ることができません。

そこで大切になってくることが、いかに転倒を予防し歩き続けることができるのかということです。そのためにも、転倒の危険性について理解すること、そして、転倒を防ぐための身体づくりをすることが必要になってきます。

今回の公開講座は「活き活きと歩き続けるために」ということで、高齢者の歩行の特徴を理解し、転倒予防だけではなく、少しでも若々しく歩くためのポイントについて紹介したいと考えております。奮ってのご参加をお待ちしています。

●次回公開講座予定●　２０１１年　３月（予定）

「　水　の　話　」　兵庫医療大学共通教育センター 藤田 幸久 教授

==========FAX でお申し込みの方は下記をご利用ください==========

ポーアイ４大学による連携事業

１１月２７日 公開講座
「活き活きと歩き続けるために－高齢者の歩行の特徴と転倒予防について－」
参加申込用紙

ふりがな		性　別
お名前		男性 ・ 女性
連絡先電話番号	（　　）	

（FAX 送信先　０７８－３０４－２７１３）