

姿勢と歩行

—メカニズムと加齢による変化—

日時：2023年3月25日（土）14:00～

場所：兵庫医科大学 神戸キャンパス M204講義室

講師：兵庫医科大学 リハビリテーション学部

塚越 累



参加費
無料

[受付] 13:30～
[講演] 14:00～15:00
[健康相談] 15:00～16:00

※講演テーマ、薬一般、血圧、リハビリ
についてのご相談をお受けいたします。

★事前申し込み優先

立位や歩行はもっとも基本的な動作のひとつですが、実は複雑なメカニズムによって成り立っており、病気や加齢によって比較的容易に障害されます。立位や歩行の基本的なメカニズムを理解し、普段から身体の動きに気をつけることで、それらの能力を維持・向上していただきたいと思えます。

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

兵庫医科大学 神戸キャンパス（地域連携担当）

TEL：078-304-3111 FAX：078-304-2713

メール chi-ki@ml.hyo-med.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。

*兵庫医科大学 神戸キャンパスへのアクセス

ポートライナー「三宮」駅より「みなとじま」駅下車西へ徒歩約10分

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、検温・手指消毒のお願いをしております。

検温の結果によっては参加をお断りする場合があります。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、本講演を中止あるいはオンラインで行う代替企画に変更する場合があります。





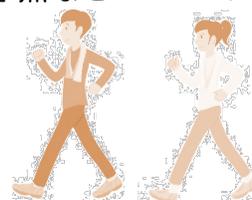
兵庫医科大学 リハビリテーション学部
准教授 塚越 累

姿勢と歩行

—メカニズムと加齢による変化—

理想的な立位姿勢では、身体重心は骨盤の中央付近で身長50～55%の高さに位置します。また、その身体重心を通過する垂直線は、身体を側面から見ると耳、肩、股関節の少し後ろ、膝関節前部および足関節の少し前方を通過します。ところが、若年者においてもこのような理想的な立位姿勢をとっている人は少なく、多くの方が頭頸部が前方に突出した姿勢や背中が丸くなったり反らせたりした姿勢をとっています。このような姿勢の変化は、靭帯や筋肉の負担を増加させ、首・肩のこりや腰痛などを引き起こす原因ともなります。

我々は普段は特に意識することなく歩行していますが、歩行は身体中の多くの関節や筋肉などが作り出しているとても複雑な運動です。健康を維持するためにはたくさん歩けばよいことや、歩く速さが運動能力の重要な指標であることは多くの方がご存知ですが、一方で歩行のメカニズム、例えば、歩いているときに股関節や膝関節などがどのように動いているか、どの筋肉が働いているのか、地面からどの程度足が浮いているものかなどについては多くの方がご存じないと思います。本講演では、姿勢や歩行の基本的メカニズムや主に加齢による変化、歩行するうえで気をつけるべき点などについてお話しします。



●次回公開講座予定● 2023年 春 薬学部 担当
開催場所：兵庫医科大学 神戸キャンパス 予定

ポアイ4大学による連携事業
3月25日 公開講座
「姿勢と歩行」
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)