

平成27年度 市民教養講座のご案内

知らないと危険！？転倒事故
～元気で楽しく暮らすために～

主催 / 姫路獨協大学・姫路獨協大学播磨会 後援 / 姫路市教育委員会

■内容及び講師名

- 第一講 6月10日(水) 14:40～16:10
「転倒原因を知る～なぜ起こるのか？なぜ危険なのか？」
医療保健学部 准教授 村上 仁之
- 第二講 6月17日(水) 14:40～16:10
「自己を知る～転倒評価を受けてみませんか？」
医療保健学部 助教 水野 智仁
- 第三講 6月24日(水) 14:40～16:10
「予防法を知る～転倒を防ぎ楽しく暮らしましょう！」
医療保健学部 准教授 山中 悠紀

■会場 姫路獨協大学 医療保健学部棟1階 H105教室

■受講料 播磨会会員の方 1500円(3回分)
播磨会会員以外の方 2500円(3回分)

■定員 先着30名

■講座概要

【第一講】

転倒は、複雑な因子が絡み合うことで起こっています。したがって、身体を動かしていれば防止できるという単純なものではありません。本講では、運動のメカニズム、注意と運動の関連性についてわかりやすくお話し、転倒について学びたいと思います。

【第二講】

実際にあなたは大丈夫でしょうか？当日は運動能力(立つ⇒歩く⇒方向転換⇒座る)、注意力、二重課題(計算をしながら歩く)などの検査を測定する予定です。疲れるような検査はありませんので、動きやすい服装で是非、楽しみながら、参加してください。

【第三講】

測定したデータを基に転倒を防止するための簡単なトレーニングを提案したいと思います。単なる足の筋トシではなく、脳と身体と注意を取り入れたトレーニングです。無理のない範囲で今後も継続していただくことで、元気で楽しく暮らしていただけたらと思います。

■申込み先 姫路獨協大学播磨会

〒670-8524 姫路市上大野7-2-1 電話079-223-6564

■申込み方法 ハガキに住所、氏名、電話番号、「市民教養講座希望」と明記して上記の播磨会までお申し込みください。