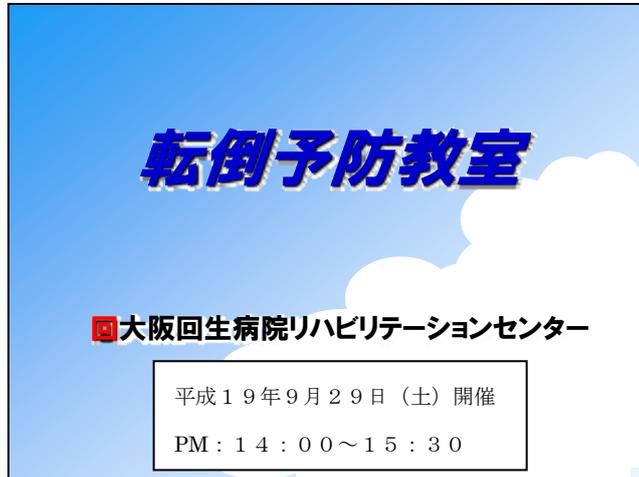


大阪回生病院 転倒予防教室



平成19年9月29日(土)PM14:00より当院リハビリテーションセンターにて転倒予防教室を開催しました。『地域の中で求められている医療を提供する』を目標に、今回はじめて市民公開講座を開催させていただきました。はじめの試みにも関わらず、大勢の方にお集まりいただくことができました。1時間半と短い時間でしたがこれからも求められている医療を提供できるように努めていきたいと思っております。

転倒予防教室(講義)

講義は当院リハビリテーションセンター部長の岩木より『骨折とその治療』という題名で骨折するとどのような手術方法があるかなどの紹介。また理学療法士の宇渡より『転びやすい身体とその予防策』という題名で身体についての紹介がありました。



地域の方を中心に、大勢の方にお集まりいただきました。①講義②実技③自主トレーニング指導の3本立てで開催しました。

短い時間でしたが、講義から自主トレーニングまで内容の濃い情報をお伝えすることができました。

転倒予防教室(実技)



<ファンクショナルリーチテスト>



<片脚立位テスト>



<2ステップテスト>



<10m歩行テスト>

その他にも Time up and go test (バランス機能検査) を実施し、今現在のご自身の身体を知ってもらおうという意味を込めて実技を実施しました。

転倒予防教室 (自主トレーニング)



<実技での結果から身体に合った自主トレーニングについての講義>



<(実例) タオルたぐり動作>



自主トレーニングでは身体に合った運動を指導させていただきました。転倒予防に足元が大切！ということで青竹（竹踏み）をプレゼントさせていただきました。足の裏の皮膚や筋肉の柔軟性を高め、足から得られる感覚情報をキャッチしやすくし、転びにくい身体を作る。足の裏は大事なんです・・・。

その場で一緒に竹踏みを行い、実際に体験してもらいました。皆様からは『へ～、これはいい具合ですね。気持ちいいです。地に足が着いた感じがします！』などという声が飛び交いました。



転倒予防教室(さいごに)

転倒予防教室に参加された患者様の中には過去に転倒を経験された方も多く、リハビリテーションセンター部長の岩木より転倒による骨折についての講義や、リハスタッフによる加齢に伴う体の変化についての話を皆様真剣な表情で聴いている姿が印象的でした。また、実際に実技を通して自分の体の動きを再確認することで転倒に対する意識も高まったのではないのでしょうか。



転ばないことが一番大事！
転ばないように予防するため、日々少しずつでも運動をしていきましょう！
(リハビリテーションセンター部長 岩木)