

第94回

2018

5.15 火

14:00~15:00

パッチ・アダムスホール

# 転倒予防 健康教室

## 運動療法で健康に過ごしましょう

高齢になって寝たきりになると、色々な病気になりやすいとされています。寝たきりになる原因は、脳卒中や認知症がありますが、膝痛や転倒による骨折が原因になることも多くあります。しかし、これらは日頃の簡単な運動で予防可能です。簡単な運動をすることにより、高血圧、糖尿病の予防につながり、また、悪化しないようにもなります。健康教室では転倒防止に役立つ運動をご紹介します。



**内容** ロコモーションチェック

講演「怪我の際の応急処置② 下肢・腰椎、レントゲン」

整形外科 主任医長 中村 恭啓

講演「グループワーク:転倒しないために気を付けていること」

理学療法士 井川 学

**服装** 動きやすい服装

**日時** 2018年5月15日 火 14:00~15:00 (13:30 受付開始)

**場所** パッチ・アダムスホール (院内1階 多目的ホール)

※事前のご連絡をお願いします

健康教室の申し込み先

☎ 086-276-3231 (代表)

担当:企画広報室

地域医療支援病院  
一般財団法人 操風会  
**岡山旭東病院**  
OKAYAMA KYOKUTO HOSPITAL  
〒703-8265 岡山県岡山市中区倉田567-1  
TEL.086-276-3231 FAX.086-274-1028  
<http://www.kyokuto.or.jp>

### 参加申込書

## 第94回 転倒予防 健康教室

下枠内に必要事項をご記入のうえ、  
インフォメーションにお渡してください。

2018年5月15日(火)  
14:00~15:00

パッチ・アダムスホール  
(岡山旭東病院1階 多目的ホール)

氏名	ふりがな	連絡先	お申し込み人数	名
	複数名でご参加の場合は代表者	( )-		

◆上にご記入いただいた個人情報は、当催しの参加人数把握と延期や中止の際にご連絡をさせていただくことを目的に頂戴しています。