

# 地域市民公開講座

## 大阪回生病院 転倒予防教室



平成 21 年 9 月 24 日 (木) 午後 2 時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致しました。当院の『地域に求められる医療を提供します』という基本方針に基づいて、地域の皆様に向けて地域公開講座を開催させていただきました。予定していた時間を超過した中で、皆様熱心に参加していただきました。今後も、地域の皆様から求められる医療を提供できるよう日々努めていきたいと思っております。

### 転倒予防教室 (講義)

当院リハビリテーションセンター部長の岩木より『転倒と骨折』というテーマで紹介がありました。内容は、転倒による骨折にはどのようなものがあるか、またどのように治療が進んでいくかでした。

右上の写真は転倒による骨折で最も多い大腿骨頸部骨折についての紹介になります。

また理学療法士の櫻井より転倒の要因となる、『加齢に伴う身体の変化について』をテーマに上半身の機能を中心にお話させていただきました。



## 転倒予防教室 (実技)



地域の方を中心に 11 名の方にお集まりいただきました。

現在のご自身の体の状態を知っていただくために、運動テストを 4 つ実施しました。

バランス機能を評価するために、実際に重心動揺を測定する機器を使用しました。

各テストの年齢別平均値を記載して、ご自身との比較も行ってもらいました。

運動テストを実施した後に、『転ばないために』というテーマで、自宅で座って出来る自主トレーニングを実際に皆様に行ってもらいました。作業療法士の西角を中心に、音楽をかけて、ゆっくりとしたリズムに合わせて実施しました。

皆様熱心に、息を上げながら行っていただきました。自宅でも行えるよう、写真つきの資料にして皆様に配布させていただきました。



## 転倒予防教室 (さいごに)



転倒予防教室に参加していただいた皆様、誠にありがとうございました。

講義と実技(運動テスト・自主トレーニング)を行い、転倒について、またご自身の身体についての理解は深まったでしょうか？

転ばない為には、自身の身体の状態を知ることが大切です。毎日少しずつでも運動を行うようにしましょう。