



るもい健康の駅

マンスリー健康講話

冬道に強くなる!! 足を見つめ直して転倒予防



12月10日(土)

13:00~14:00

参加無料

年を取ったら3つのKに気を付けろと言います。
ころぶな、カゼひくな、食いすぎるなの3つのKです。いよいよ冬を迎えるこの季節、なかでもころぶ危険性が心配になります。加齢により足の裏が地面を捉える力や、感覚が低下し、体を支えることが難しくなり転びやすくなるという報告があります。同時に腰や膝関節の負担も増えていきます。足の裏の大切な役割を学び活かし、その機能を向上させて安心の冬を過ごす力を手に入れませんか？

講師 留萌市立病院 理学療法士 嶋 寛章 氏

場所 るもい健康の駅 (ホール)

定員 20名【要事前申し込み】



お問合せ・お申込み



TEL43—8121

るもい健康の駅

検索