



るもい健康の駅

マンスリー健康講話

「転倒予防と屋内運動」

～ 冬道での歩き方 ～

「脊柱管狭窄症について」

～ ストレッチ方法 ～

つるつる路面の冬路は危険にあふれています。ちょっとしたことで思わず転ぶ危険も!とくに人生の後半には転倒の危険が増えてきます。バランスの問題、筋力の問題など学ぶべき課題は山積みです。転倒は転倒だけで終わりません。骨折などの重いケガが特に心配です。また加齢によって増える運動器の疾患も要チェックです。転倒予防のポイントである屋内での活動や脊柱管狭窄症のストレッチも併せて冬の準備として学んでおきましょう。



● 日時 ●

令和6年 **12** 月 **10** 日 (火) **13:00～14:00**



● 講師 ●

留萌市立病院

リハビリテーション科

理学療法士 **森谷 芳博** 氏

● 場所 ● るもい健康の駅 ホール

● 定員 ● **20名**  要事前申し込み  参加無料

お問合せ・お申込み



TEL **43-8121**

るもい健康の駅

