



3. 27中井中央公園

4月のNW講習会

※10日(火) 19日(木)・24日(火)

※10日(火) 山北の葉桜と洒水の滝 JR御殿場線松田発9:28乗車(小田急新松田駅9:14.20着)

5月のNW講習会

※8日(火)・22日(火)・31日(木)

※お楽しみNW8日⇒厚木森の里つつじ公園を予定

転倒予防の話②(なぜ転ぶのか?)

☆ 内的要因 1. 加齢・・・誰でも老います

2. 疾病 ①運動機能の低下をきすもの
(パーキンソン病、脳卒中後遺症など)

②感覚機能の低下をきすもの
(糖尿病性神経障害、視覚障害など)

③高次脳機能の低下をきすもの
(認知症、薬剤の作用・副作用など)

3. 運動不足・・・皆さんは大丈夫です

☆ 外的要因 「ぬかづけ」

ぬ=濡れているところ、か=階段 段差、
づけ=かたづけてないところ
服装、履物、メガネ、帽子など身に着ける物も要因

次回は 転倒、転落、墜落などの定義

神奈川健生NWツアー情報 (KNWC)

☆ 4月8日(日) 多摩丘陵の桜

まだまだ募集中!(現在秦野の参加者は0名)

☆ 5月13日(日) 隅田川テラス

募集開始!!

秦野市スポーツデー 4月7日(土)

9:30~11:30 秦野市総合体育館前

お好きな時間にNW.PW体験

(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79)-0558