

5月22日 体育館前



6月のNW講習会

7日(木)・※12日(火)お楽しみNW・26日(火)

※お楽しみNW 12日 ⇒ 戸川公園あじさい (現地9:30 パークセンター前集合)

7月のNW講習会

5日(木)・※10日(火)お楽しみNW・19日(木)・24日(火)

※お楽しみNW 10日⇒多摩丘陵の緑道 (多摩センター駅～唐木田駅まで・・・市外に出るため申し込み要)

転倒予防の話③

- ☆ 夜中にトイレに行こうとして廊下で⇒ 転倒
- ☆ 階段を降りるのを介助していて・・・⇒ 転落
- ☆ 朝、物を取ろうとしてベッドより・・・⇒ 墜落

転倒・転落・墜落の定義・・・区別できますか

- 落ちる.....倒れた際に高低差の移動を伴って受傷したもの
- 転ぶ.....倒れた際に高低差に移動を伴わず受傷したもの
- 転倒.....倒れた際に高低差の移動が生じなかったもの
- 転落・滑落.....倒れた際に地表面に接触しながら高低差の移動を伴ったもの
- 墜落・飛び降り.....地表面に接触せずに、高低差移動を伴ったもの

(東京消防庁)

秦野市市民活動サポート事業

【いつまでも自分の足で歩きたい、

サルコペニア(筋肉の減少)に気付くことで健康寿命を伸ばす】

未測定者は6月中講習会時に測定できます。ご協力を！  
次回2回目測定は10月です

室内: 握力・身長・筋肉量 屋外: 5m歩行

5月22日講演会【姿勢・歩行・バランスセミナー】64名参加



(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