

『転倒・骨折・寝たきりを防ぐために — 健康体操と転倒予防川柳でイキイキと —』

転倒して骨折や頭のケガをすると、高齢者の場合には寝たきりにつながることもあります。転倒予防の第一人者、武藤芳照先生から、ユーモラスでためになる「転倒予防川柳」と手軽な「健康体操」などを通して、転倒を予防して健やかで実りある日々を送るためのヒントを学びましょう！

日時：平成31年2月24日(日)
午後13時30分～14時30分
会場：南相木村公民館
主催：南相木村/南相木村 社会福祉協議会
第24回南相木村健康福祉まつり実行委員会
講師：武藤 芳照
(日本転倒予防学会理事長/東京大学名誉教授)



武藤 芳照 (むとう よしてる)

東京健康リハビリテーション総合研究所 所長。東京大学名誉教授。日本転倒予防学会理事長。医学博士。
(財)日本体育協会公認スポーツドクター。ロサンゼルス(1984年)・ソウル(1988年)・バルセロナ(1992年)各オリンピック水泳チームドクターを経て、国際水泳連盟医事委員(1992年～2000年)を務める。(公財)日本水泳連盟評議員。公財運動器の健康・日本協会理事。日本整形外科スポーツ医学会名誉会員。公財身体教育医学研究所(長野県東御市)名誉所長。

転倒予防に関する主な著書



『五七五転ばぬ先の知恵ことば—転倒予防川柳』論創社



『「転ばぬ体操」で100歳まで動ける!』主婦の友社



『転倒予防—転ばぬ先の杖と知恵』岩波書店



『いくつになっても「転ばない」5つの習慣』青春出版社



『日本転倒予防学会認定 転倒予防指導士 公式テキストQ&A』新興医学出版社



『認知症者の転倒予防とリスクマネジメント<第3巻>』日本医事新報社