

@KIRIN

躓き・転倒防止
健康セミナー

北海道千歳リハビリテーション大学
世古 明

SEMINAR



Hokkaido Chitose College of Rehabilitation



転倒予防セミナー

講師：世古 俊明 教授

転倒について

転倒の危険因子

転倒を予測する身体機能評価

転倒予防に対する運動

01 講話

地域社会における転倒の実態やリスク等について、具体的なデータを示しながら講話を行いました。

地域社会における転倒の実態

1. 転倒・転落死は年間約8000人、交通事故死(年間約5200人)上回る。
2. 日本では地域在住高齢者の10~20%、施設入所者の10~50%が、年に1回以上転倒を経験している。
3. 転倒の結果、54~70%に外傷、6~12%に骨折が起こる

など



02 参加者への簡単な検査

筋力

転倒の危険因子とされる、筋力低下を評価しました。

バランス

転倒予防には欠かせない、バランス能力の検査をしました。

参加者全員が参加できる形で、その場で皆さんのバランス能力を確認しました！

03 運動指導と実践

転倒予防に必要な筋力やバランス力を鍛える
トレーニング方法や注意点を説明しました。

参加者全員で実際に体を動かして、
楽しくトレーニングを行いました！

感想

- 近年、躓きの回数が増えたように感じていましたので今回のセミナーは大変有意義で、是非実践して転倒しても最小限の怪我で済むように筋力をつけなければと感じました。
- 家族にも伝えようと思える内容で、参加してよかった。
- 転倒や躓きについて軽く考えていましたが、重度のけがにつながることも学び、予防の重要性を理解できました。
- 隙間時間を活用したスクワット含め、筋力維持の大切さを再確認出来ました。早速今日からやります！



感想・相談
依頼

企業でのセミナーや講話など
いつでもご相談ください

HPより問い合わせお待ちしております！



北海道千歳リハビリテーション大学

