

なぜ歩けていても転ぶのか — 高齢者の転倒予防を足元から考える —

令和8年2月14日(土) 10:00～12:00

於 奈良女子大学 E棟 107 (受付 9:30～)

第1部 講 演 10:00～11:15(質疑応答含む)

立命館大学総合科学技術研究機構

井上 翔太 氏「理学療法士×基礎研究者が考える転倒予防」

第2部 ワークショップ 11:20～12:00

奈良女子大学

星野 聰子「高齢者の歩行動作にみる足指・足関節の大切さ」

高齢者の転倒予防は、筋力低下だけで説明できるのでしょうか。

第1部では、理学療法士としての臨床経験と骨格筋生理学を中心とした基礎研究の視点を融合して、
解剖学・生理学的背景から歩行と転倒の関係を捉え直します。

足指や足関節の機能、筋の適応やマッスルメモリーといった観点から、実践につながる転倒予防の考え方を紹介します。

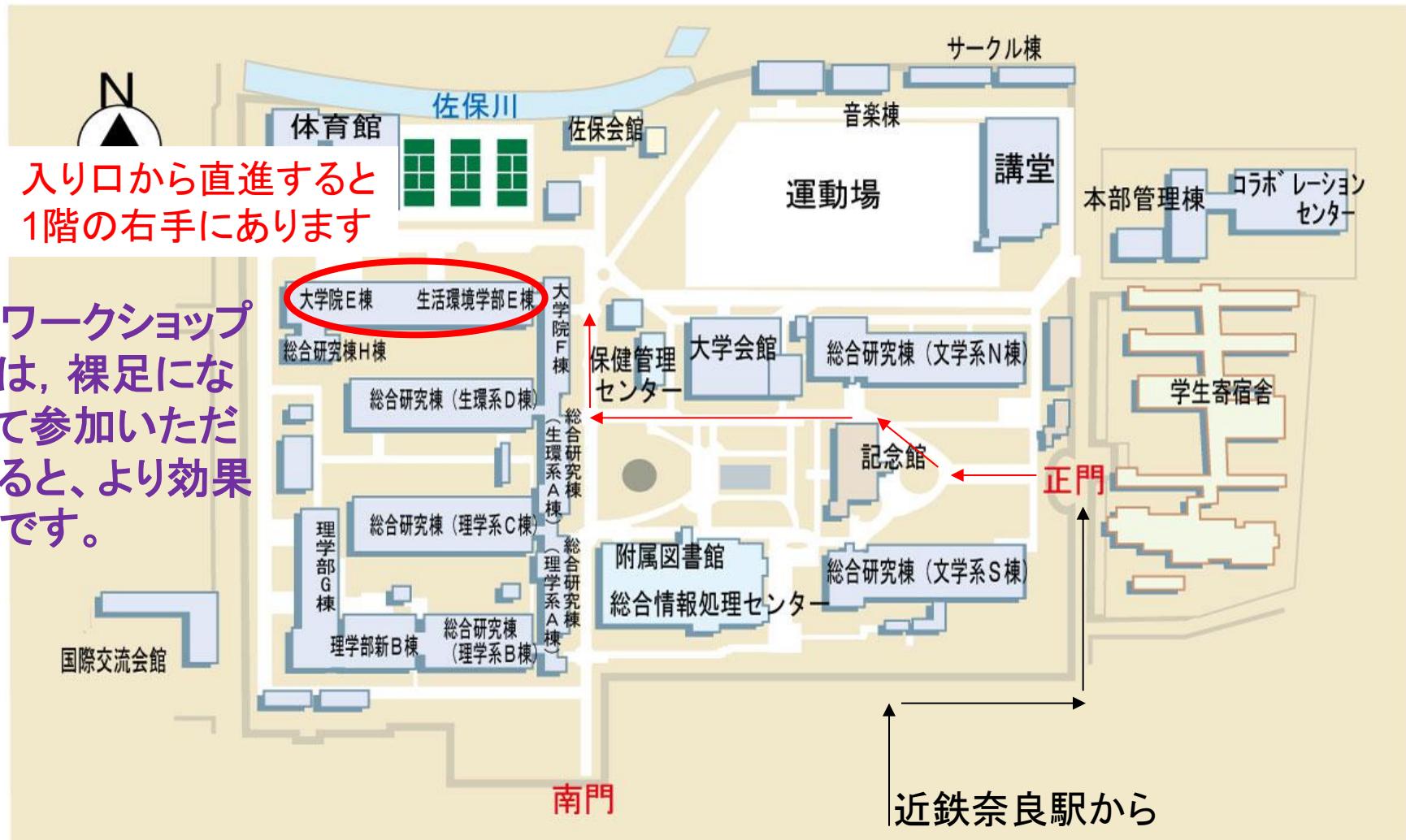
第2部では、奈良県地域在住高齢者の歩行に関する身体機能データから足元の柔軟性の大切さを考えます。

ワークショップでは、川上村の吉野杉で制作した「トー・グリップ・テスト」を体験していただきます。

問合せ先： 奈良女子大学 生活環境学部 心身健康学科 スポーツ健康科学コース
星野聰子 (satoko@cc.nara-wu.ac.jp, 0742-20-3350)



奈良女子大学
Nara Women's University



同日午後に、第3回**フォローアップ研修会**を開催します。

受付12:30～ 奈良女子大学 大学会館(生協食堂の棟) 2階 大集会室

第1部 13:00～ 講義 講師:永田 康喜氏(立命館大学)「運動と身体活動から考える、元気に長生きするヒント」

第2部 13:50～ 指導者サロン

第3部 14:40～ 実技 「自宅でできる生活動作の土台をつくる筋トレ」 ※上靴は不要です。