

# アクティブライフを支えるからだづくり — 転ばぬ先の杖を学ぼう —

平成 23年 3月 21日(月・祝)

於 奈良女子大学 大学会館2階 大集会室 (受付 9:30~)

第1部 講演 10:00~11:00

奈良県立奈良病院整形外科部長、リハビリテーション部部長

佐本 憲宏「運動器年齢を若く保つために」

第2部 ワークショップ 11:10~12:30

理学療法士

田中 秀和「転倒予防のためのコアトレーニング」

転ばぬ先の杖という言葉は江戸時代よりすでに武家のみならず庶民の間でも言われてきたことわざです。松平定信が何事にも「諫言は転ばぬ先の杖」を肝に銘じるよう指導したことは有名な話。日本の医療、なかでも整形外科ではこれまで転倒して骨折した骨をどのように治すか、もっといい固定装具や器具はないものかという治療学が中心でした。しかし昨今ではどのようにすれば転倒しないか、どうすれば転倒しても骨折を起こさないようにできるかという予防学が大きく取り上げられるようになってきました。ホルモンバランスで骨や筋肉が弱くなりやすい女性にとっては特に重要です。体のバランス維持、筋力の維持、適度な運動と体重調節などを中心に実際の体操や関節の保持の装具やテーピングなどのワークショップも含めて、互いに運動器年齢を若く保つために楽しみましょう。

体操やテーピング講習なども体験していただきますので、軽い運動のできる服装でご来場ください。

当日参加も受け付けますが、準備の都合、予め参加人数をお知らせ願います。祝日のため正門から入構ください。正面記念館の裏手右側の建物です。

主催 奈良女子大学文学部人間科学科スポーツ科学

連絡・問い合わせ先 奈良女子大学文学部人間科学科 星野聡子 (satoko@cc.nara-wu.ac.jp) 電話/ファックス0742-20-3350

# 会場：大学会館2階 大集会室

