

# 転倒の3大原因

## 【滑る】



## 【つまづく】



## 【踏み外す】



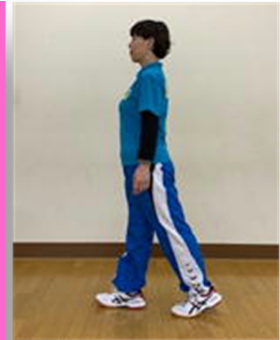
視覚向上エクササイズ



## 職場訪問 エクササイズ事業

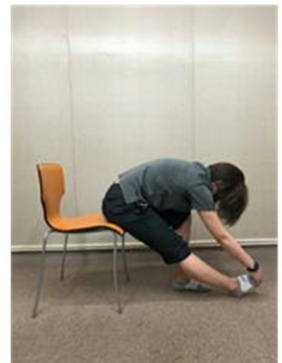
## 自分でできる転倒災害予防！！

転倒予防の原因となる  
姿勢・下肢筋力・柔軟性・視覚を  
ご自身で改善できるエクササイズを指導します。



正しい歩き方

姿勢改善ストレッチ



転倒の原因は  
筋力低下だけではありません！

高齢化に伴い下肢筋力が低下する事で歩行時のバランス感覚が低下し転倒してしまう危険性が高くなります。しかし、それと同じ位【腰が丸くなる事】が原因で、年齢に関係なく歩行時のバランス感覚や筋力発揮が難しくなるのです。特に座位での作業の場合、腰が丸くなる傾向があります。

所要時間：60分間  
対象人数：5～50名  
実施方法：訪問してご指導いたします。  
対象地域：平塚・秦野・伊勢原・茅ヶ崎・厚木・藤沢  
指導実績：平塚・秦野・中井・小田原等の法人企業  
〈指導プログラム〉  
・転倒災害 & 腰痛予防セミナー  
・生活習慣病予防・改善プログラム

<担当>スポーツ事業部ウエルネス担当  
小野寺・高橋

平塚市宝町10-4スポーツプラザ神奈中平塚4階

TEL:0463-24-7926