

い き い き ふ れ あ い

サロン

日時 3月19日(木) 午前10時~11時半

場所 表佐地区まちづくりセンター

会費 100円

3月のサロンは、大垣徳洲会病院 医療講演です

転倒を予防して、いつまでも元気に！

講師 理学療法士 リハビリテーション科副室長
杉原奈津子様

【高齢者の姿勢の特徴】

身長が低くなる

視線が下



膝がまがる



背中が丸くなる

つま先が上がらない→足をずって歩く
狭い歩幅→チョコチョコ歩く

【筋力の衰えた高齢者におすすめの歩き方】

すり足にならないよう
意識してももを上げる



姿勢に気をつける



足裏全体で着地する

主催：表佐地区ささえあい連絡

お手伝いして下さる方を募集中です