

出前講座 「いきいき体操東広島と転倒予防」

渡部 和彦

開催団体：吉川元気塾

日時：令和元年 (2019) 8 月 29 日 (木) 10 時 10 分 ~ 11 時 30 分

場所：吉川地域センター (東広島市八本松町吉川 435-1)

参加人数：29 名

吉川地域センターに入ると、玄関では、大勢の塾生が参加登録中でした。それぞれ役割分担され、キビキビと講義会場が準備された。手際の良さに感心。「地域住民の健康づくり」の一例として、「とよさか健康づくりネット」を紹介。参加者の年齢を考慮して、中・高齢者に適した全身運動である、歩行運動 (ウォーキング) を紹介。「いきいき体操東広島」では、この体操の構成原理である、筋の「等速収縮」を紹介した。

皆さんよく演習されていたので、部分的指導で一段と良くなった。ビデオを参考に、全員で仕上げの体操を行った。「転倒回避」と「転倒予防」では、ヒトが転倒する仕組みと転倒回避の有効な手段、「ステップ戦略」を紹介した。「ステップ戦略」を有効にする素早い (足の) 運びと歩行中の「つまずき」を防ぐ「かかと着地歩行」を紹介。塾生の皆様と楽しい時間を共に過ごすことができました。感謝いたします。

