

# 平成27年度 第6回 外来ミニ講座のご案内

## 「転倒予防について」

高齢になると、転倒して骨折する方が増えてきます。  
足腰の骨折では、長期の入院が必要になったり、元のように歩けなくなったりしますので、転倒の予防は大切です。  
転倒は、筋力やバランスの低下によって起こりますが、滑りやすい床やつまづく物が多い家など、環境が原因となることもあります。  
今回は、転倒予防のための運動と、運動以外に何が必要かをご紹介します。  
ぜひ、ご参加ください。



### \* 日時

平成28年3月17日(木曜日)  
午後1時～ (30分程度)

### \* 場所

当院2階  
中央受付フロア  
(中央受付前の  
スペースにて実施します)



### \* 内容

理学療法士が、転倒予防についてお話しします。

三田市民病院