

出前講座「いきいき体操東広島と転倒予防」報告

広島大学マスタース会員 渡部和彦

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）

対象：「吉川元気塾」の皆様（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。

