

# 転倒予防のために自宅でできるリハビリ

高齢者の骨折の要因として多く挙げられるのが、転倒です。「最近つまづきやすくなった」「筋力が弱ってきた」と感じていませんか？今回は私たち身体のプロ、理学療法士、作業療法士が転倒予防のための筋力・バランス強化のためのリハビリを簡単な実技を含めてご説明します。また、転倒しやすい環境を基に自宅内の環境調整などをわかりやすくお話しします。お悩み事もありましたらお気軽にご相談ください。



## 講師

おゆみの中央病院リハビリテーション部  
作業療法士 石渡 凌太・馬越 建彰

## 開催日時

2023年**9月16**日（土）13：00～40分程度

## 会場形式

おゆみの中央病院2階会議室（対面会場）及び  
Zoom（オンライン）\*会場参加は先着30名までとなります

## 申し込み

9月13日までに事前申し込みをお願いいたします。  
以下のURL、またはQRコード、  
お電話にてお申し込みください。



URL : <https://forms.gle/W2GvvyYSn8EUG9QF6>

電話番号 : 043 (300) 3369

## おゆみの中央病院リハビリテーション部

## YouTube チャンネル

リハビリテーション部では、ご自宅で行える簡単な体操などをYoutubeチャンネルで公開しています。是非ご覧になって、皆様の健康づくりにお役立てください♪  
「おゆみの中央病院 youtube」で検索してください。



## おゆみの中央病院 リハビリテーション部

@user-zk9sd3fi7u - チャンネル登録数 108人 - 32本の動画  
千葉県千葉市緑区にある >

チャンネルをカスタマイズ 動画を管理



座りながらできる！もも裏のストレ



おうちで簡単!! お尻のストレッチ

<https://www.youtube.com/@user-zk9sd3fi7u/videos>