



転倒予防って何?!



教室内や青葉GoGoクラブでは、体操をはじめ音楽に触れる時間、お茶を楽しみながら気ままにお話を楽しむ時間など、高齢者の方々はセカンドプレイスとしてもご利用されています。

また、介護支援を受けられている方、受けていない方もご利用できるレクリエーションも行っております。1回500円で参加できるのも魅力です。

ぜひ、覗きにいらしてください!!

★参加者さんは、週に一度は足を運ばないと一週間が始まらないと長く通い続けていらっしゃる方も多いのが特徴です。

トレーナー二人が指導いたします



健脚測定会を体験しよう

右の図は当会が行っている健脚測定会の一例です。継続して体操を行うことで、年齢に関係なく筋肉を鍛えることが可能であり、転びにくい体が形成されることがわかります。

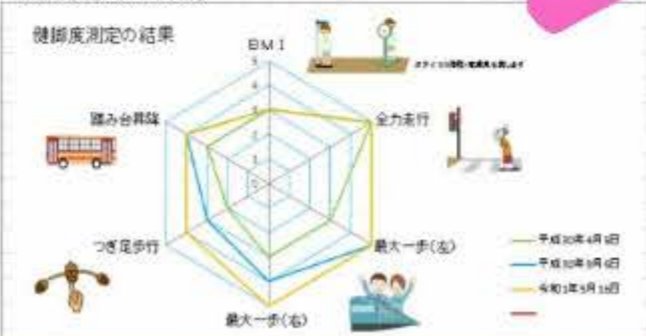
健脚測定は、自分の体を数値化して確認を行うのに非常に有効な手段です。ぜひ、測定会にご参加ください!

転倒予防体操 開始時 ● 半年後 ● 1年後 ●

86歳女性

測定日 (年齢)	平成30年4月5日 (85歳)	平成30年9月6日 (86歳)	令和1年3月16日 (87歳)	測定	評価
BMI	測定値	20.3	20.3	20.3	
	体重 kg	53	53	53.5	
身長 cm	測定値	164.0	164.0	163.0	20.3
	測定値	164.0	164.0	163.0	20.3
全力歩行 m	測定値	5.9	5	5.8	5
	測定値	5.9	5	5.8	5
最大一歩 cm	左	75	68	69.5	5
	右	75	60	60	5
つぎ足歩行 m	測定値	1	2	2	4
	測定値	1	2	2	4
踏み台昇降 cm	測定値	3	3	4	4
	測定値	3	3	4	4

本測定方法・算定数値は、日本転倒予防学会の健脚度測定方法に基づいて行っています。



●なお、寄附金等は教室開催や事業運営に充当させていただきます。温かいご支援お待ちしております。

それは 延伸寿命に必要なもの

ここ数年救急搬送の65歳以上の方の82%は転倒が原因だをご存じですか?

転びにくい体作りを目指し、私たちに最低限必要な筋肉やバランス感覚を身につけるため、転倒予防のための体操教室を開催しています。

*2015年~2019年の5年間に日常生活による事故(交通事故を除く)により救急搬送された65歳以上の82.1%は、転倒が原因。東京消防庁調べ。

主な活動内容



① 転倒予防教室

トレーナーが転倒を防ぐ体操を教えます

② 青葉GOGOクラブ

横浜市の介護予防や生活支援サービスの補助事業です

③ 動画配信

YOUTUBEで体操動画の無料配信をしています

賛助会員・寄付のお願い

賛助会員 年会費 個人1口 3,000円
団体1口 3,000円

振込先 ゆうちょ銀行

口座番号 00220-9-104165

