

# 筋肉と転倒予防

～いつまでも健康でいるために～

近年、4人に1人が高齢者、その高齢者の5人に1人が要介護認定者という時代になってきました。このような高齢者の虚弱形成の要因の一つに転倒が挙げられます。転倒は高齢者1年間の転倒発生率は約30%といわれており、その主たる要因の一つに筋機能の低下(≒サルコペニア)が挙げられています。今回は、転倒予防に向けた運動、サルコペニア予防をお伝えしていきます。

特別無料  
セミナー

2025年4月26日(土)  
15:00～16:00

場所:はせがわ整形外科 院内にて  
参加費 / 無料

講師 角谷健太郎(すみやけんたろう)

はせがわ整形外科  
理学療法士



講師 堀内寛之(ほりうちひろゆき)

はせがわ整形外科  
作業療法士



■ご参加ご希望の方は受付、  
もしくは下記電話番号にてお申し込みください。

どなた様もご参加していただけます。  
ぜひ、お友達やご家族様お誘いの上ご参加ください。