


令和8年度 綾瀬市 転倒予防教室

転倒リスクをチェックして、あなたに合った予防のコツをお伝えします。

骨折につながる転倒を防ぐため、無理なく続けられる運動を一緒に学びましょう！

転倒リスク評価



PC (解析ソフト搭載)
重心動揺計の結果から立位機能算出


重心動揺計
身体のふらつきを読み取る

StA²BLEデバイス
皮膚を傷らねばならない指先には特製 OAD² を貼ります

総合判定
立位年齢と、実年齢を加味した総合判定 (A-E5段階)

立位年齢
転倒リスクの評価指標

推奨トレーニング
計測結果に応じて提案 (動画もあります！)



あなたのレポート
転倒リスク StA²BLE

総合判定
あなたの立位年齢 **C** 43歳

少し転倒リスクが認められます
感覚能力が黄信号です。特に感覚を切り替える力が弱いため、下のトレーニングに取り組み改善しましょう。

身体バランス評価
身体能力 感覚能力
揺れへの耐性 足裏を使う力
安定性 目に頼らない力
筋肉のやわらかさ 感覚を切り替える力

バランス偏差値
40代・男性の偏差値グラフ
身体能力 59
感覚能力 44

あなたにおすすめのトレーニング
足指曲げ伸ばし 2セット後に目を閉じて1セット
1 椅子に座り、指を片方ずつできるだけ曲げる
2 今度は、指を片方半分の角度くらい曲げる

足指のコントロール能力が上がります。つまづきにくくなります。無理せず自分のペースで行いましょう。

指先に装置を取り付け、**1分間手をふるだけで簡単に評価**できます。身体機能に加え感覚機能も計測して、ご自身に合った運動を専門家が個別にアドバイスをを行います。

【開催日時・会場】

1	6月2日 (火)	10:00 ~ 12:00	保健福祉プラザ (深谷中4-7-10)
2	9月24日 (木)	10:00 ~ 12:00	寺尾いずみ会館 (寺尾台3-6-25)
3	10月30日 (金)	10:00 ~ 12:00	南部ふれあい会館 (上土棚南1-5-10)
4	12月14日 (月)	10:00 ~ 12:00	北の台コミュニティプラザ (蓼川2-1-12)

●運動内容

あなたの転倒リスクを【身体能力】【感覚能力】で分析します。

【身体能力】によるリスク

いわゆる《体力が低い》ことが原因で転倒リスクが高くなっています。体力には筋力や柔軟性、揺れへの耐性などの項目があり、リスク要因となる項目を改善する体操をご案内します。



【感覚能力】によるリスク

いわゆる《バランス能力が低い》ことが原因で転倒リスクが高くなっています。足の裏で踏ん張る力や、目に頼り過ぎずに姿勢を保つ力など、バランスに係わる力を高める体操をご紹介します。



●持ち物

▶飲み物 ▶タオル ▶上履き(南部ふれあい会館・北の台コミュニティプラザのみ) *動きやすい服装でお越しください。

【対象者】市内在住で65歳以上の方

【定員】各回20名

【費用】無料

【申し込み方法】

右の二次元コードよりお申込み。もしくは
地域包括ケア推進課へ直接電話。

【申し込み開始日について】

第1回	広報あやせ5月1日号へ掲載
第2回	広報あやせ8月15日号へ掲載
第3回	広報あやせ10月1日号へ掲載
第4回	広報あやせ11月15日号へ掲載

【お問合せ先】

地域包括ケア推進課 ☎0467-77-1116

