

足・腰振動刺激付きバランス機器による  
高齢者転倒予防講座 **参加者募集**  
—バランストレーニングで健やかな老後を—

日本では毎年、数万人という単位で高齢者が屋内外で転倒し、その多くが障害を負っています。この大きな要因の一つに高齢者のバランス能力の低下が上げられます。バランスを維持するには立った状態で地面に接している足裏、特に足指の感覚で滑りやすい不安定な路面状況を検知し、バランスを立て直すことが必要です。

九州工業大学大学院生命体工学研究科・和田研究室では、東京大学先端科学技術研究センター 田中敏明特任教授と連携し、公開講座を企画いたしました。東京大学で開発された新型バランス機器を用いると、足指や腰を振動で感覚刺激しながらバランストレーニングを行うことが出来ます。

講座では、転倒予防に関するバランストレーニング方法や滑りやすい悪路の歩き方などについて講義を行い、参加者全員に理学療法士によるバランス評価と機器によるトレーニングを実施します。その上で、ご家庭でも行っていただけるバランストレーニングのアドバイスをを行う予定にしています。

怪我を未然に防ぎ、健やかな老後をおくれるよう、皆さまのご参加をお待ちしています。

Aコース	Bコース
9:30~12:00	13:30~16:00
9月25日(土)	9月25日(土)

※ 動きやすい服装でお越し下さい。

※ 靴をぬいで実施しますので靴下等、お持ちください。

場 所: 〒808-0196 北九州市若松区ひびきの2-4

九州工業大学 大学院生命体工学研究科 2階 講義室1および2 (地図は裏面)

費 用: 無料

対 象: 65歳以上 80歳未満で、普段の生活で装具、杖などを使用せずに日常生活が自立している方。

定 員: 各コースとも20名まで(申し込み多数の場合は抽選となります)。

### 申し込み方法

官製往復はがきに①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤希望コース(AまたはB)を明記のうえ、下記までご郵送下さい。

**9月10日(金)必着!!**

〈送付先〉 〒808-0196 北九州市若松区ひびきの2-4

九州工業大学 大学院生命体工学研究科 和田親宗

問い合わせ先: 九州工業大学 大学院生命体工学研究科 和田親宗

電話: 093-695-6048 あるいは 093-695-6058

E-mail: wada@life.kyutech.ac.jp

URL <http://www.life.kyutech.ac.jp/~wada/top-j.htm>

(裏面へ続く)

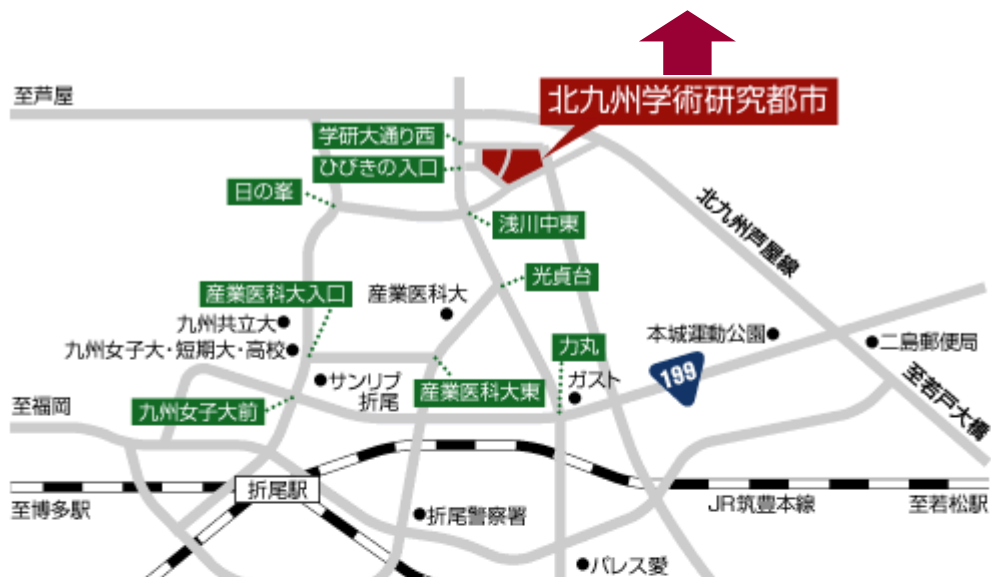
(九州工業大学・東京大学共催事業)

# 足・腰振動刺激付きバランス機器による 高齢者転倒予防講座 参加者募集

— バランストレーニングで健やかな老後を —

(表面から続く)

地図および交通手段



自家用車の場合:上記地図を参考にお越し下さい。

公共交通機関の場合:

(1)JR 折尾駅経由

折尾駅西口バス停から、北九州市営バス(63番、33番)に乗車、学研都市ひびきのバス停下車、約15分、200円。Aコースであれば8時40分発、Bコースであれば12時50分発のバスが良いでしょう。

(2)JR 黒崎駅経由

黒崎バスセンターから、芦屋行き急行に乗車、学研都市ひびきのバス停下車、約25分、270円。Aコースであれば8時35分発が良いでしょう。Bコースであれば12時00分発のバスとなりますが12時半頃にひびきのバス停に着きますのでご注意ください。