

転倒予防と認知症予防フェスタ開催のお知らせ

日 時：4月28日（木）11：30～15：45

場 所：プラザホール（東急田園都市線 たまプラザ駅 徒歩1分）

横浜市青葉区美しが丘 1-1-2 たまプラザテラス ゲートプラザ2階

参加費：一部 無料 二部 1,000円 三部 1,000円

内 容：・一部 基調講演「今からできる転倒予防と認知症予防のための筋活」

講師：町田修一教授 順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科

・第二部 転倒予防運動 主任：石川 トレーナー指導

・第三部 体力（健脚度）測定

主 催：たまプラザ連合商店会 後援：横浜市市民局・日本転倒予防学会

参加方法：事前に申し込みが必要となります。

申込先：「こりとるん」たまプラザテラス店 ☎ 045-903-2174

たまプラザテラス ゲートプラザ3階

「こりとるん」青葉台東急スクエア店 ☎ 045-985-8866

青葉台東急スクエア North-1 2階

65歳以上の救急搬送人数
（東京都府庁「2013年～15年の中核都市生活における実態」）

82%以上が、こころで（転倒）搬送！
（交通事故を除く）

第1位 脳卒中 18.5%
第2位 認知症 15.8%
第4位 転倒・骨折 11.8%
介護を受ける原因
（厚生労働省「2020年度人口動態調査」）

2023
4/28 金
11:30～15:30
11:10開場

転倒予防と認知症予防 フェスタ

転倒と認知症を予防して
健やかに穏やかな生活を
楽しもう！

会場 プラザホール（東急田園都市線たまプラザ駅
たまプラザテラスゲートプラザ2階）

主催 たまプラザ連合商店会
協賛 認定NPO法人 神奈川県転倒予防医学研究会
後援 横浜市市民局 日本転倒予防学会

参加 お申し込み方法
参加をご希望の方は下記の2ヶ所でお申し込みください。
事前のお申し込みがない場合は、席に余裕がある場合に
限り、基調講演のみ参加可能です。

参加項目
第1部 基調講演 無料
第2部 転倒予防運動 一般 ¥1,000 賛助会員 無料
第3部 健脚度測定 一般 ¥1,000 賛助会員 ¥1,000
※第2部、3部は会場の都合により40名までとさせていただきます。

お問い合わせ
認定NPO法人 神奈川県転倒予防医学研究会
TEL：045-532-6106

プログラム

第1部 11:30～12:10 基調講演（限定180名）
「今からできる転倒予防と
認知症予防のための筋活」
筋活で、今からここから！
いつまでも生き生きと活発に！
寝たきりにならないように！
健康寿命を伸ばそう！
講師：町田修一教授
順天堂大学大学院
スポーツ健康科学研究科
【略歴】
1991年3月東京大学大学院教育学部卒、東京女子医科大学で博士（医学）
号を取得。その後、エプソン大学コンパニオン、博士研究員、日本学術
振興会・特別研究員（P0）、筑波大学大学院工学研究科・助教、順天
堂大学体育学部生活スポーツ学科・准教授、順天堂大学大学院スポーツ健
康科学研究科・主任教授を経て、2018年4月より順天堂大学スポーツ
健康科学研究科・教授
2001年 第37回日本小児神経学会・若手奨励賞
2006年 第13回日本運動医学学会・若手研究奨励賞
2007年 第30回日本薬理学会大会・奨励賞
2017年 第24回日本運動医学学会・最優秀賞（共同研究賞）
2021年 第8回日本サルベージアソシエーション・最優秀賞（共同研究賞）
平成29年度日本スポーツ健康科学部ベストチューター賞（小川・田村賞）
令和2年度スポーツ健康科学部ベストプロフェッサー賞（小川・田村賞）

第2部 13:00～13:30 転倒予防運動（限定40名）
最後はみんな
元気になった
みたいだねー
そうなんだ！
転倒予防教室に
行ってるからね！
石川トレーナー

第3部 13:30～15:30 体力（健脚）度測定（限定40名）
あはれちゃん
朝から元気だね！
さ、そう？
今日は測定がある日
だからかしら？
健脚度測定結果のグラフ
健脚度測定表
※当日作成できない場合は後日郵送いたします

測定項目
①10M 全歩行
②最大1歩幅（またぐ）
③つぎ足歩行
④踏台昇降 20cm/40cm 各2回