

運動や講話で冬道の歩き方などを学んだ  
お元気講座



## 転倒防止へ全身運動

室蘭・お元気講座

健康な体づくりを旨  
指すふれあいサロンお

元気講座が13日、室蘭

市中島町のふれあいサ  
ロンほつとなぐるで行  
われ、地域住民が冬道  
で転ばない歩き方など  
を学んだ。

お元気号実行委員

会、地域包括支援セン  
ター惣主催。中島商店  
会コンソーシアム共  
催。製鉄記念室蘭病院  
訪問リハビリテーショ  
ンセンターの大島誠さ  
んが講師を務めた。約  
30人が参加した。

大島さんは転倒の原  
因や冬道の特徴などを  
紹介。「横断歩道の白  
線は滑りやすい。つえ  
や靴底のスパイクを使  
って安全に歩いて。転  
んで1人で立ち上がれ  
ない時には、助けを呼  
びましょう」とアドバ  
イスした。全身を動か  
す運動にも挑戦した。  
参加者たちは冬型天  
気に対応した歩き方を  
習得していた。

(石川昌希)