

認定NPO法人 神奈川県転倒予防医学研究会の紹介

- 2013年 5月 「転倒予防運動」を通して高齢者の方が「自信と希望と夢を持てる」事ができるような組織・団体を目指して設立された。その後、老人ホームやシルバー人材センターなどで研究を重ねる。
- 2017年 3月 たまプラーザ商店会主催で「転倒予防教室」を開催する。
- 2018年 4月 横浜市の介護予防・生活支援サービス補助事業「青葉 GoGo クラブ」を、たまプラーザ地域ケアプラザにて毎週木曜日に開始する。
- 2021年 10月 横浜市より認定 NPO 法人として認定される。

開催予定

- 5月10日(水) 13:00～たまプラーザ地域ケアプラザ (参加費: ¥600)
- 5月17日(水) 13:30～青葉台地域ケアプラザ (参加費: ¥600)
- 5月19日(金) 14:30～プラーザホール「転倒予防plus」
(参加費: 一般 ¥1,000 賛助会員 ¥800)



私たちは転倒予防と認知症予防フェスタを応援しています

<p>青葉区商店街連合会</p> <p>東急百貨店たまプラーザ店</p>	<p>美しが丘連合自治会</p> <p>FMサルス</p>	<p>青葉台商店会</p> <p>工藤建設株式会社</p>
<p>株式会社 カナケン</p>	<p>小岩井牛乳 横浜ミルクセンター</p>	<p>たまプラーザテラス店 青葉台東急スクエア店</p>
<p>美しが丘マッサージ院 (訪問マッサージ・訪問美容) TEL: 045-904-1090</p>	<p>こりとるん</p>	<p>たまプラーザテラス店 青葉台東急スクエア店</p>
<p>オハナ</p>	<p>東京海上グループの介護付きホーム ヒルデモアたまプラーザ・ビレッジ</p>	<p>東急不動産HDグループのシニア住宅 グランクレール美しが丘</p>
<p>公益社 家族葬 公益社会館 たまプラーザ 横浜市青葉区美しが丘 2-21-4 TEL: 0120-347-556</p>	<p>あざみ野商店会協同組合 株式会社北芝建設 横溝石油株式会社 中国料理黒龍 長田みどり 小林弘味 加藤芳範 森川和勇 石川雅宗 北嶋伸吉 向後利昭 朝香好平</p>	

てんとう 予防 認定 NPO 法人 神奈川県転倒予防医学研究会

広告宣伝企画 株式会社ロコっち

NPO 転倒予防医学研究会 プロモーション動画

65歳以上の救急搬送人数

(東京消防庁: 2015年～19年の5年間日常生活における事故)

82%以上が、ころんで(転倒)搬送!
(交通事故を除く)



介護を受ける原因

(厚生労働省: 2020年度人口動態調査)

- 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%

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

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

地図



主催 たまプラーザ連合商店会

実施団体 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。

こりとるん たまプラーザテラス店
たまプラーザテラスゲートプラザ3階
TEL: 045-903-2174

こりとるん 青葉台東急スクエア店
青葉台東急スクエア North-1 2階
TEL: 045-985-8866

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)

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！

休憩 12:10~13:00

青葉区のスティールバンド
bloom steelpan club
「BSP クラブ」のパフォーマンス
12:10~12:55

第2部 13:00~13:30 **転倒予防運動**
(限定40名)

最近おじいちゃん
元気になった
みたいだね~

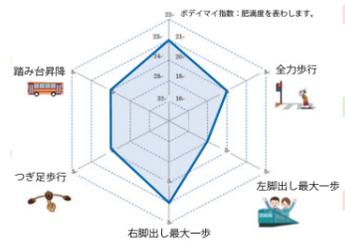
そうなんだ！
転倒予防教室に
行ってるからね！

第3部 13:30~15:30 **体力(健脚)度測定**
(限定40名)

おばあちゃん
朝から元気だね！

あら、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

「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



【略歴】

1991年3月東京学芸大学教育学部卒業、
東京学芸大学大学院教育学研究科を修了、東京女子医科大学で博士(医学)
号を取得。その後、ミズーリ大学コロンビア校・博士研究員、日本学術
振興会・特別研究員(PD)、早稲田大学生命医療工学研究所・講師、東海
大学体育学部生涯スポーツ学科・准教授、順天堂大学大学院スポーツ健
康科学研究科・先任准教授を歴任し、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回日本小児循環器学会・若手奨励賞
2006年 第13回日本運動生理学会・若手研究者特別賞
2007年 第30回日本基礎老化学会大会・奨励賞
2017年 第24回日本健康体力栄養学会・最優秀賞(共同研究者)
2021年 第8回日本サルコペニア・フレイル学会・優秀演題賞(共同研究者)
2021年 第29回日本健康体力栄養学会・最優秀賞(共同研究者)
平成28年度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)



石川 トレーナー



測定項目

- ①10M 全力歩行
- ②最大1歩幅(またぐ)
- ③つぎ足歩行
- ④踏台昇降 20cm/40cm など



展示ブースのご案内

東急のデイサービス・有料老人ホーム紹介サービス

在宅介護から老人ホームまでトータルでサポートする東急グループの介護サービスをご紹介します。介護のお困りごとを是非ご相談ください。



東急ウェルネス株式会社
東急のデイサービス「オハナたまプラザ」
有料老人ホーム紹介サービス「住まいる」

【オハナたまプラザ】
〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川2-1-15
たまプラザテラス リンクプラザ3階 TEL:045-912-1109



東京海上グループの介護付きホーム ヒルデモアたまプラザ・ビレッジ

自立型と介護型のホームが3つ隣接。
自立支援、手厚い介護サービスにより
入居者の「暮らし」を支えます。



東京海上日動ベターライフサービス(株)

ヒルデモアたまプラザ・ビレッジⅢ
神奈川県川崎市宮前区犬蔵2-34-7
TEL:0120-775-727
(ヒルデモア/ヒュッテ入居相談室)



東急不動産ホールディングスグループのシニア住宅 グランクレール美しが丘

ゆとりの居住空間、
多彩なアクティビティ、
おいしいお食事を備えた、
安心・安全・快適な自立型の住宅です。



(株)東急イーライフデザイン
神奈川県横浜市青葉区美しが丘4-17-28
TEL:045-909-0077



「家族葬」事前の準備のポイントお伝えします

家族葬って簡単？
コロナ禍で気をつけること？
など、この時期の家族葬の
疑問にお答えいたします。



公益社会館たまプラザ
〒225-0002 横浜市青葉区美しが丘2-21-4
<https://www.koekisha.co.jp>
TEL:0120-347-556



私たちは、転倒予防と認知症予防フェスタを応援しています



一般社団法人 たまプラザ中央商店街
ホームページ <https://www.tamaplaza-chuo.shop/>

スポーツショップTOTAL



アットホームなイベントスペース
3丁目
カフェ
COMMUNITY-BASED SPACE 3CHOOME CAFE

- ★転倒予防の会「てんとうむしの会」開催
- ★認知症カフェ「ある人・ない人カフェ」開催
- ★子ども食堂「食事はたのしまナイト」開催
- ★シニアのための歌声喫茶「金曜の歌声サロン」開催

たまプラザ商店会