

10月6日 健康講座「転倒予防あれこれ」

立川中央病院 作業療法士 西廻先生による「あれこれシリーズ 第5弾」を開催。今回のテーマは「転倒予防」。日常生活に潜む危険箇所や油断しやすい瞬間などを分かりやすく解説いただき、日頃からできる「予防のための筋力アップ法」を皆さんと一緒に実践。下肢筋力の大切さを教えていただきました。

