

## 脳と身体のエラーが原因？！ 転倒のメカニズムと予防

今回のテーマは十分気をつけていたのに起きてしまう「転倒」についてお話しいたします。

「転倒」のメカニズムを正しく理解することで、日頃から備えておける予防や対策がわかってきます。「そんなところも関係していたんだ！」と目からウロコの情報を身体の専門家からをお伝えいただきます。また、ご自宅でもできる簡単予防法もレクチャーいたします。

「年齢を重ねていけば仕方のないこと」と諦めるその前に、是非この機会に足を運んでみてください。



**日時： 2019年 1月26日(土)**

**14:00開始 (15:30終了予定)**

**場所： 松風台自治会館**

～ 講師の紹介 ～ カイロプラクティック パリナーマ茅ヶ崎のお二人



岡 大 (おか まさる) 先生

＜WHO基準カイロプラクター＞

海外ではドクターと呼ばれる専門職。2008年に国内唯一のカイロプラクティック専門大学を首席卒。2011年「パリナーマ茅ヶ崎」開院。

前職のプログラマとしての知見を活かした「人体のエンジニア」として臨床業務を行なう傍ら、母校にて10年以上教鞭を執る”先生の先生”の顔も持つ。

八木 友美 (やぎ ともみ) 先生

＜WHO基準カイロプラクター/セルフィーリングピラティス認定インストラクター＞

スポーツトレーナーとして、根治できずにケガを繰り返す選手たちと間近で接し、解決策を求めてカイロプラクティックとピラティスを学ぶ。

幼少期より人の運動を観察することが得意で、カイロプラクティックとピラティスの視点を活かした分析と指導が高い評価を受けている「人体の調律師」。



主催：松風台社会福祉協議会