

# 人は、なぜ転ぶのか？

## 筋力だけじゃない脳と体が起こす 「連携エラー」の正体

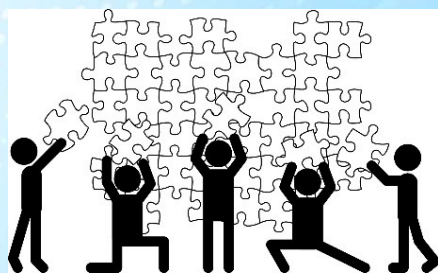
「おととと、危ない！」日常生活の中で、思わずつまずいたり、ふらついたりした経験はありませんか？

転倒の原因は、「年をとって足腰が弱いから」と考えがちですが、実はそれだけではありません。

私たちは、無意識に目や足裏から情報を得て、脳が瞬時に判断し、筋肉に命令を出してバランスを保っています。

しかし、考え事などで脳との「連携」が乱れると、どんなに丈夫な足を持っていても転んでしまうのです。

今回は、筋力だけではない「脳と体」の意外な関係から、転倒を予防するヒントについてお話します。



リハビリテーション部

主任・理学療法士 牛山 元

日時

6月25日(木) 15:00~16:00

場所

富士見高原病院 4階 第1会議室



事前申し込み不要

※富士見町健康ポイント対象教室です。

お問い合わせ

富士見高原病院 TEL.0266-62-3030