

活動分野：

教育・人材育成 / 福祉・自立支援 / 健康・医療 / 地域活性・産業振興

研究者名（研究グループ名）：

短期大学部 健康・スポーツ学科 武岡 健次

活動概要

西宮市、UR都市機構（武庫川団地）、兵庫県住宅供給公社（浜甲子園団地）の協力を得て高齢者の転倒予防（講演）、高齢者の体力測定、転倒予防教室実施。

研究者・研究グループからの「ひとこと」

地域の皆さんに健康で元気に生活して頂くために、簡単に、わかりやすく、毎日できる運動を指導していきたいと思います。ぜひ、参加してください

活動内容

活動・研究・委託テーマ	協定締結フィールドでの活動活性化提案
対象となる地域・企業等	近隣地域（武庫川団地 浜甲子園団地）
活動学生（ゼミ・学年等）	学び発見ゼミ（武岡担当）
連携時期	平成23年度 平成24年度
学外への広報方法	チラシ
連携内容	地域社会と大学の連携 西宮市、UR都市機構（武庫川団地）、兵庫県住宅供給公社（浜甲子園団地）の協力を得て高齢者の転倒予防（講演）、高齢者の体力測定、転倒予防教室実施しました。
成果	近隣地域（武庫川団地 浜甲子園団地）皆さんの転倒予防効果 体力、運動機能向上

活動内容PR（活動の様子・参加者の声等）

武庫川団地居住者：
転倒の原因、転倒しやすい住環境、転倒時におこる骨折、転倒予防のトレーニング（筋力トレーニング、バランストレーニング、関節可動域トレーニング）についてわかりやすく解説をしました。

浜甲子園団地居住者：
転倒予防について簡単に解説し、歩行スピード、握力、開眼片脚起立などの体力測定を実施しました。

