

2020年

11 / 1 (日)

10:30~12:30

# 歩行寿命が延びる！ セーフティウォーキング

会場：三丘会館

会費：500円

講師：土井 龍雄さん

アスレチックトレーナー

健康運動指導士

医療法人貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所顧問

# 歩行寿命が延びる！セーフティウォーキング

## 講師からのメッセージ

最近の調査結果によると、40歳以上の日本人のうち4700万人が膝や腰などに何らかの変性があるとされています。そして、それは、関節痛や筋力低下、バランス機能の低下などの徴候と関連して歩行障害の原因となります。歩行機能を維持する（歩行寿命を延ばす）には、このようなからだとその機能の変化を考慮して、個々人に対応した歩き方と歩くための条件整備が必要です。

今回は、この具体的プログラム（コンディショニング）を「セーフティウォーキング」と題してお伝えしたいと思います。 土井龍雄

今はラクに歩ける。しかし、10年後、20年後は……？

努力しなければ手に入らなくなった「空気」「水」、そして「歩行」。  
腰痛・ひざ痛からあなたを守るセーフティウォーキングを学びましょう！



講師：土井龍雄さん

アスレチックトレーナー。健康運動指導士。

医療法人貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所顧問。高齢者を含む運動器疾患や糖尿病の運動療法、職場の腰痛対策、自治体の健康増進事業、アスリートやスポーツチームのコンディショニング等に携わる。担当した主なアスリートは、ラグビーの大西一平、平尾誠二、騎手の武豊、格闘家の桜庭和志、フェンシングの太田雄貴など。

日時：2020年11月1日（日）10：30～12：30

会場：三丘会館 会費：500円

定員：40名（定員を超えた場合は抽選）

申込締切日：10月1日（木）三丘同窓会事務局までお申し込みください。

※運動しやすい服装でおこしてください（激しい運動はいたしません）。

※新型コロナ感染状況により予定を変更する場合は同窓会のホームページ等でお知らせいたします。



## 歩行寿命が延びる！セーフティウォーキング 申込書

年 月 日

お名前	中・併 高・定	期/回	旧職員 現職員
連絡のつきやすい 電話番号	備考		

三丘同窓会事務局 〒590-0023 堺市堺区南三国ヶ丘町2丁2-36

TEL (072)238-3093 / FAX (072)242-7876

E-mail [sankyuu@oregano.ocn.ne.jp](mailto:sankyuu@oregano.ocn.ne.jp)