

大阪市東成区の介護事業者様へ

100歳まで元気に歩くための

# 杖と健康教室の出前いたします



こんにちは、マルトクです

株式会社マルトクは、大阪市東成区東今里にある会社です。昭和31年に創業し、金属や樹脂を中心に、様々な素材の加工等を行っています。

杖の製造・販売20年以上の実績

平成5年より杖の製造を開始しました。杖を作り続けて、23年になります。

杖の効用

杖というと、一般的に、歩行が不安定になったときに使うというイメージが強いかと思いますが、「歩けなくなってきたから、杖を使う」という消極的な使い方ではなく、歩ける状態であっても、状態によっては積極的に杖を使うことにより、歩行が安定したり歩行距離が伸びたりなど、よりしっかりと歩けるようになることもあります。

理学療法士と行ってきた研究活動

当社では、このような杖の効用をもっと広く知ってもらうために、歩行など基本動作の専門家である理学療法士の協力のもと研究活動を行ってまいりました。

啓発のためのプログラム

この度、介護施設のご利用者様（職員様、ご家族様）に向けた啓発のためのプログラムを考案いたしました。介護施設等で、当社提携の理学療法士が、講話や体操、杖や歩行の相談・指導等をさせていただきます。

当社の想い

当社では、杖の使用にとどまらず、健康で笑顔あふれるライフスタイルを提案していきたいと考えております。この企画は、それを実現するための社会貢献事業としての取り組みの一つです。ぜひ、貴施設のお力になれましたら幸いです。

ご利用者様対象

杖と健康教室の内容

講話 20分

体操 15分

個別相談 10分

計45分程度

詳しくは、裏をご覧ください

費用は、無料です  
ご家族様、職員様対象の内容でもできます。



株式会社マルトク

大阪市東成区東今里2-16-18

TEL 06-6976-9847

FAX 06-6976-4102

お気軽にお電話ください。

お申込み受付

2016年12月末日まで



# 100歳まで元気に歩くための杖と健康教室内容

～膝の痛みに対処する、転倒を防ぐ、杖の正しい使い方を知る～

## 講話でなるほど！（20分）

講師が分かりやすくお伝えします

膝の痛みについて

膝の痛みの原因

膝関節の構造

膝の痛みの見極め方

膝の痛みへの対処法



転倒について

転びやすい場所

転びやすい段差

転ばないためにできること



杖の正しい使い方について

杖の効用

杖の長さの合わせ方

杖を使った正しい歩き方

など



## 体操でいきいき！（15分）

みんなのできる楽しい体操です

膝の痛みを予防する体操

（膝周りの筋力強化）

転倒を防ぐ体操

（バランスの向上）

杖を使った体操

（杖の使い方習得）

など



## 相談であんしん！（10分）

専門家が個別に相談にのります

杖の長さの調整

歩行補助具選定のアドバイス

リハビリ・運動についてアドバイス

など



計45分程度 費用は無料です

ご要望に応じて、内容をアレンジすることも可能です  
（ご家族様向け、職員様向けの内容もできます）

【開催に当たってご準備いただきたいもの】

プロジェクター、スクリーン

ホワイトボード

開催できるスペース（集会室、会議室等）など



講師プロフィール

**徳山 和宏**（とくやま かずひろ）

理学療法士

診療所や介護施設での勤務を経て、現在は、介護施設（特別養護老人ホームやデイサービスなど）のリハビリアドバイザーや、医療・介護分野の研修講師（リハビリ、コミュニケーション等）として活躍している。