

研究参加者募集のお知らせ

2011年度「転倒骨折予防実践講座」

65歳以上の方を対象に転倒骨折予防のための実践講座を行います。
ぜひこの機会に転倒や骨折を防ぐコツを学んでみませんか？

【研究の概要】

■目的

この研究は、自宅環境改善プログラムを加えた「転倒骨折予防実践講座（体操教室）」に参加した方々の受講後1年間の転倒予防効果を検討することが目的です。

■ご協力頂く内容

AコースかBコースのどちらかの転倒骨折予防実践講座を毎週1回計4回受講し、初回と最終回に骨密度などの身体データの計測、簡単な質問やアンケートへの回答、3ヵ月後と1年後の来所による調査にご協力頂きます。

- ・Aコース：体操プログラム+ミニレクチャー（転倒予防、フットケア、栄養と食事）
+自宅環境改善プログラム
 - ・Bコース：体操プログラム+ミニレクチャー（転倒予防、フットケア、栄養と食事）
- *但し、どちらのプログラムで受講して頂くかは、選べませんのでご了承下さい。

■ご協力頂く転倒骨折予防実践講座の日程

9月3日（土）、9月10日（土）、9月17日（土）、10月1日（土）、11月26日（土）（同窓会）
（原則、全日程にご参加下さい。午前10～12時/午後13時半～15時半のどちらかのコースになるかは選べません。参加申し込みの後、こちらからご連絡いたします。）

■対象となる方

65歳以上の方。軽い体操が可能で会場まで歩行で来所でき、主治医から運動制限を受けていない方。

■定員・場所など

- ・定員は、先着20名。昨年参加していない方を優先します。
- ・聖路加看護大学1号館 地下1階アーツルーム
- ・参加費は3000円（6回分：今年5回分と1年後1回分）です。

■参加申し込み方法

裏面の申込用紙に必要事項をご記入の上、郵便・またはFAXでお申し込み下さい。
後日、こちらからご連絡いたします。（〆切り2011年7月31日）



【主催】聖路加看護大学老年看護学 亀井智子、桜美林大学大学院老年学 新野直明
【協力】浦和大学 入江由香子、大東文化大学 杉森裕樹
【申し込み・お問い合わせ先】電話・FAX：03-5550-2256
〒104-0044 中央区明石町10-1 聖路加看護大学 老年看護学 梶井宛

F A X : 03-5550-2256
 聖路加看護大学老年看護学研究室行き
 2011年度 転倒骨折予防実践講座
 参加申込用紙

| | | | |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------|
| カガナ 氏名 | 様 () 歳 (男・女) | | |
| ご住所 | 〒 - | | |
| 連絡先 (緊急 連絡先) | ご自宅の お電話番号 又は携帯電話 () | F A X 番 号 | () |

■ 下記の質問にお答え下さい

1. 参加申し込みしてくださった方はどなたですか。 本人 ご家族
2. 本人の身体状況をお聞きします。 通院している 通院していない
3. ご自宅から体操教室会場までの所要時間はどれくらいですか。
 電車 () 分 徒歩 () 分 その他 () 分
4. 事前に申し込みのあった方に電話で詳しい内容の説明と簡単な健康状態の確認をさせていただきます。上記の連絡先に電話をしてもよろしいですか。
 電話してもよい
 電話しないでほしい。 * その場合の連絡先 (- -)

.....切り取り線.....

* ご記入いただいた個人情報は担当者のみ閲覧できるよう管理し、
 お申し込み講座の連絡用として使用させていただきます。

