

# 転ばぬ先の

# 「骨折ゼロ」

# 足の健康と家庭で できるフットケアを学ぶ



広陵町×畿央大学

## 「足育」講演会

開催日時・開催場所

2/15 (土) 10:00~12:00

畿央大学 冬木記念ホール  
(広陵町馬見中4丁目2-2)

公共交通機関を利用してご来場下さい。  
近隣の商業施設への駐車は決して  
行わないでください。

参加費：無料

広陵町が掲げる「骨折ゼロ」の達成に向け、  
「足育」を軸に、町民の足の健康意識を高め、  
健康増進を目指した講演会を行います。

【参加申込 右上QRコードから】

【特別企画】

広陵東小学校児童の靴下研究資料展示

### POINT 1

#### 転倒予防と足指の大切さ

足の健康が身体全体に与える影響と骨折・転倒予防のための足指の重要性について学びます。

### POINT 2

#### 町内小中学校の取り組み

広陵町と畿央大学が協力して行った町内小中学校での「足」の調査の取り組みを紹介します。

### POINT 3

#### 「足指」トレーニング

ご家庭でも簡単に実践できる、転倒防止に繋がる「足指」トレーニングに挑戦します。



講演

福本 貴彦（畿央大学健康科学部 理学療法学科 教授）

博士(医学)、理学療法士。専門は運動器(整形外科系)・スポーツ理学療法学。「足指を鍛えて、加齢に負けないバランス能力をゲット」をテーマに、幼児から高齢者まで幅広い世代の足指筋力の調査を行ない、転倒予防靴下を開発。奈良マラソンや全国高校野球甲子園大会のメディカルサポート、NPO法人奈良野球少年を守る会での野球ひじ・下肢健診、TOKYO2020オリンピック・パラリンピックでの診療支援など、多岐にわたる活動を展開。足育や成長期スポーツ障害予防、児童生徒の運動器検診に力を注ぎ、地域社会と連携しながら、足指をキーワードとした健康増進に尽力している。

問い合わせ窓口

広陵町 けんこう推進課・産業総合支援課 Tel.0745-55-1001 平日 8:30~17:15

#### ご来場者特典 その1

講演会にお越しの皆さまに  
『足指パッド』プレゼント!!

#### ご来場者特典 その2

「広陵くつした」Instagramを  
フォローしたらサンプル靴下を進呈!!