

# 転倒予測ステップでケガを防ごう！

10月10日は「転倒予防の日」です。転倒は頭や大腿骨など人間にとって非常に大切な部位をケガする可能性があり、1度の転倒で命に関わることも考えられます。転倒予測ステップは、転倒する前にとっさに手と足が出るようにする訓練です。転倒予測ステップを習得して転倒によるケガを防ぎましょう！

# 月刊キョア

## 4方向に手と足を出してステップ！



令和4年10月41号

スポーツキョアセンター  
横浜・健志台接骨院

## 患者さんへのお願い

- ・体調が優れない方、咳や喉の痛みがある場合は来院をお控えください。
- ・来院時から退院時までマスクの着用をお願いいたします。
- ・来院の際には、こまめな手洗いおよび手指消毒をお願いいたします。
- ・来院時に非接触型体温計による検温を行います。
- ・自転車、バイクでご来院の際は、指定の駐輪場、駐車施設をご利用ください。場所はスタッフまたは守衛にお尋ねください。

## 10月の診療について

- ・診療状況につきましては、キョアセンターFacebookまたはInstagramにて掲載しておりますのでご確認ください。

### ◇日曜・祝日の診療について

手技による施術はございませんが、その他の診療は通常診療と同様に柔道整復師が行います。10日は、スポーツの日のため祝日診療で行います。

## Follow Me! SNS



Instagram, Facebookで様々な内容をアップいたしますので、是非フォローしてお待ちください！

横浜・健志台キャンパス 3号館1階

TEL : 045-479-6262