

市民公開講座

参加無料

テーマ

人生100年時代を生き抜く!! これからの健幸習慣2023

開催日

10/22 日

開催時間

10:30~15:30

(受付開始 10:00~
入退場自由、最終入場 14:30)

会場

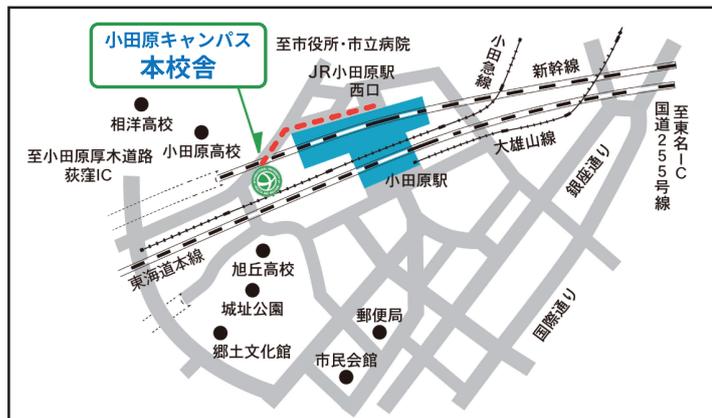
国際医療福祉大学
小田原キャンパス 本校舎



事前申込み不要・当日参加可

本学の看護学科、理学療法学科、作業療法学科の学生が中心となって、脳の健康チェック、身体測定、健康感チェックなどさまざまな体験講座を実施します。皆様のご参加をお待ちしております!

講座の紹介は、裏面をご覧ください。



「小田原」駅西口より徒歩3分 駐輪場、駐車場のご用意はございません



国際医療福祉大学 小田原保健医療学部

看護学科 | 理学療法学科 | 作業療法学科

お問い合わせ / 国際医療福祉大学 小田原保健医療学部 総務課
〒250-8588 神奈川県小田原市城山1-2-25 (本校舎)
TEL:0465-21-6500
<https://odawara.uhw.ac.jp/>

後援:小田原市



かながわ教育月間

Think MIRAI

小田原から未来を考える

●**血圧測定ブース … 2F ラウンジ** まずは血圧測定からどうぞ!

看護学科

脳を活性化して、脳の健康を維持しよう!

脳の健康は、心や身体の健康とつながっています。また、脳の健康は、生活習慣病との関わりが深いとされています。脳の健康を保ち、人生100年時代を生き抜くための秘訣を一緒に学び、体験してみませんか。

認知症サポーターの資格をもつ学生が担当します。



●**ブース①テーマ：「あなたの脳は何歳?脳年齢をチェックしてみよう!」… 7F A704 教室**
脳の不思議や、脳の健康を維持するための秘訣をご紹介します。あなたの脳年齢もチェックできます!

●**ブース②テーマ：「活性化の秘訣① 実践!デュアル・タスク~ながら運動~」… 7F 看護実習室**
一度に2つ以上のことを同時に行うことを“デュアルタスク”と言います。脳の様々な部分を活性化させて認知能力を向上させるデュアルタスクをご紹介します。

●**ブース③テーマ：「活性化の秘訣② 実践!オーラルフレイル予防」… 7F 看護実習室**
お口の機能が衰えることを“オーラルフレイル”と言います。お口の健康は、脳や全身の健康につながります!ここでは、お口の健康維持に効果的な体操をご紹介します。

理学療法学科

生き生き健幸測定!!

健康な身体を維持し人生100年時代を生き抜くためには身体の状態を知らないといけません。理学療法士が実際に行う様々な検査や測定を一緒に体験してみませんか?
(安全に実施するために最初にアンケートを回答していただきます)



●**生き生き健幸測定!!ブース … 6F A606 (運動療法室)**
1:握力測定 2:上体起こし 3:長座体前屈テスト 4:片脚立位テスト(開眼・閉眼)
5:10m障害物歩行テスト 6:TUG(time up & go test) 7:Inbody(体組成計) 8:健康相談ブース

●**展示ブース … 6F A602 (物理療法室)**
骨標本や様々な種類の杖、歩行器、装具や義足を展示しています。来て、見て、触って体験して下さい。

作業療法学科

心と体と頭の健康を測ろう!

「作業療法」は自分らしく生活するためのリハビリテーションとなります。本講座では様々な測定や体験を行うことができますので、ぜひご参加ください。



●**測定・体験ブース … 5F 作業分析室、義肢装具室、生活技術室**
「健康感を測りましょう!」、「脳力確認をしてみましょう!」、「笑顔で踏もう!軽快ステップ!」など

●**休憩ブース … 5F 生活技術室**
休憩の際にご利用ください。作業療法学科のYouTubeや展示物がご覧いただけます。

6階講堂・ラウンジにも休憩スペースをご用意しております。ご自由にご利用いただけます。