

平成30年度
国際医療福祉大学

市民公開講座

無料

事前申込
不要

守ろう健康 育てよう心と身体



10/28 (日)
10:00 ~ 15:00

(入退場自由、最終入場14時)

会場

国際医療福祉大学
小田原キャンパス本校舎

(小田原駅西口より徒歩3分)

※学内に駐車場はありませんので、お車でのご来場はご遠慮ください。

●国際医療福祉大学教員による講演

「賢人からの教え ~養生訓から学ぶ
健康長寿とは~」

国際医療福祉大学 理学療法学科
教授 小澤敏夫

「良い病院の見分け方」

国際医療福祉大学 医療マネジメント学科
教授 羽田明浩

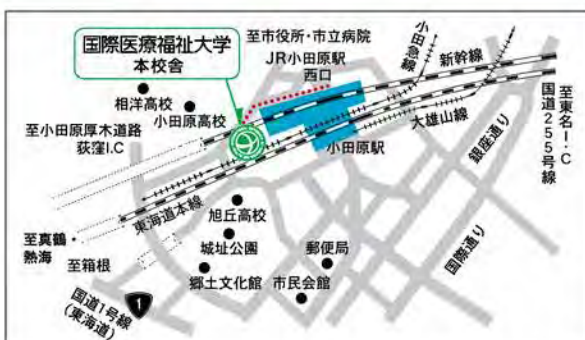
●神奈川県精神保健福祉センターによる講演

「ゲートキーパー(こころサポーター)から考える心の健康」

主な体験型講座

- 血管年齢測定
- 脳機能測定
- 転倒リスク測定

など全14講座



国際医療福祉大学

小田原保健医療学部

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 小田原市城山1-2-25 TEL.0465-21-6500
<https://odawara.iuhw.ac.jp/>



後援/小田原市、神奈川県精神保健福祉センター

講演

●10:30～11:20

「賢人からの教え ～養生訓から学ぶ健康長寿とは～」

国際医療福祉大学 理学療法学科 教授 小澤敏夫

●11:30～12:20

「良い病院の見分け方」

国際医療福祉大学 医療マネジメント学科 教授 羽田明浩

●13:30～14:30

「ゲートキーパー（こころサポーター）から考える心の健康」

神奈川県精神保健福祉センター相談課 中込昌也

体験（測定）型講座

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| ● 血圧測定 | まずは血圧測定から |
| ● 脳機能測定 | 脳力確認してみましょう |
| ● 健康感測定 | 健康感を数値で確認してみましょう |
| ● 注意機能確認ゲーム | 頭と体、一緒に使えていますか？ |
| ● スクエアステップ [®] （足踏みゲーム） | 笑顔で踏もう、軽快ステップ！ |
| ● 肺機能（肺活量など）測定 | 肺の機能を測ってみましょう |
| ● 膝伸展筋力測定 | バイオテックスでの筋力測定 |
| ● 重心動揺計でのふらつき測定 | 身体の重心位置を確かめよう！ |
| ● 転倒リスク測定 | 転倒予防を学びましょう |
| ● 歩き方評価 | 歩行支援ロボットの装着体験と歩き方評価 |
| ● 柔軟性・敏捷性測定 | 体力チェック！柔軟性と俊敏性 |
| ● 血管年齢測定 | 血管の状態を確認してみましょう |
| ● 身体測定 | 体脂肪・骨筋量・BMIなど体の総合的測定 |
| ● アロマの講座 | アロマでリラックス体験（国際医療福祉大学熱海病院看護部協力） |

体験（測定）型講座は開催時間中、自由に参加できます