

国際医療福祉大学 小田原キャンパス

# 市民公開講座

参加無料

11  
17  
日



キッチンカー、  
パンなどの  
販売も予定して  
おりますので、  
お楽しみに!



## 知っていますか? 自分の身体 やってみよう!! 健幸実践2024

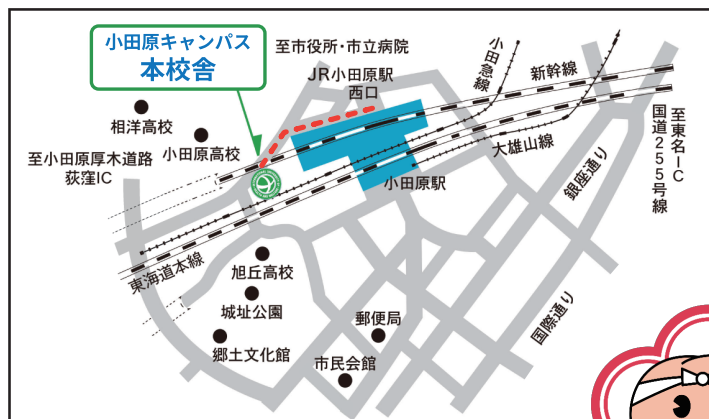
開催時間 10:30~15:30 (受付開始10:00~ 入退場自由、最終入場14:30)

会場 国際医療福祉大学 小田原キャンパス 本校舎

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、ストレス測定、身体測定、認知機能の検査など、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。

事前申込み不要

当日参加可



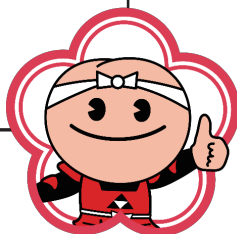
「小田原」駅西口より徒歩3分 駐輪場、駐車場のご用意はございません



## 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/>



©odawara city umemaru

かながわ教育月間

Think MIRAI

小田原から未来を考える

後援:小田原市

●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

### あなたのストレスはどのくらい? ストレスモニターで測定してみましょう!

毎日の生活の中で、ストレスを感じることは沢山あると思います。ストレスはすべてが悪いわけではありませんが、健康に負の影響を与えることもあります。看護学科のブースでは、皆さんのストレスの度合い測定し、ストレスを和らげることに役立つ方法をご紹介します。



#### ●あなたのストレス度測定 (ストレスモニター) ブース … 7階看護実習室

唾液に含まれるアミラーゼという酵素の量を基にして、現在のストレスの度合いを測定します。測定している間に、「ストレスとは何か?」についてご説明します。

#### ●ストレス緩和に役立つ方法 展示・講義ブース … 7F A704 教室

ストレス緩和に役立つ方法についてご紹介します。一緒に実施してみましょう。

## 理学療法学科

### ロコモに気をつけて!! 運動して筋肉モコモコ!!

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)



#### ●身体を知ろう!! 健幸測定ブース!! … 6F 606 (運動療法室)

1. 握力 2. 5m歩行 3. TUG 4. 片脚立ち上がり 5. 2ステップテスト 6. 片脚立位 7. INBODY  
8. 相談ブース (全8ブースを用意しています。全部こなせば(8)と明るくなります。)

#### ●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

### 作業療法は、自分らしく生活するための 心と体のリハビリテーションです。

作業療法士は、医療・介護・福祉・保健・教育・労働・司法など様々な領域で働いています。  
市民公開講座では、心と体と頭の健康測定をおこないますので、ぜひ、ご参加ください!



#### ●測定ブース … 5F 作業分析室・義肢装具室・ADL 室

「健康感を測りましょう」、「一緒に使おう! 頭と体!」、「脳力測定をしてみましょう!」、他

#### ●休憩ブース … 5F ADL 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。ご自由に利用いただけます。