

2021 サテライトカレッジ 心と身体 の健康増進

理学療法士と作業療法士による公開講座

令和元年の日本人の平均寿命は男性 81.41 年、女性 87.45 年であり毎年記録を更新しています。アメリカの哲学者エマーソンは、「健康は第一の富である」と述べています。健康増進は世界保健機関によって提唱された健康のための活動戦略です。この定義では「人々が自らの健康をコントロールし改善することができるようにするプロセス」と記されています。

充実した人生を過ごすためには、健康が礎となります。この講義では、健康を維持・増進するために、日々の生活の中で実践できる方策を解説し、そして皆様と一緒に考えたいと思います。

【開催日時】 令和 3 年 8 月 24 日 (火) 9 月 03 日 (金)

9 月 07 日 (火) 9 月 14 日 (火)

いずれも、18:00~19:30 定員 20 名

(コロナウィルス感染対策の為、定員を変更する場合があります。)

【場所】 サテライトキャンパスひろしま 5 階 講義室

(広島市中区大手町 1 丁目 5-3)



(バス・電車：「紙屋町」「紙屋町西」で下車)
広島駅から・・・・・・・・バス、電車で約 15 分
広島バスセンターから・・・・・・・・徒歩約 3 分
広島空港から・・・・・・・・バスで約 60 分
広島港から・・・・・・・・バス、電車で約 30 分
アストラムライン本通駅から・・・・・・・・徒歩約 2 分



<参加申込方法> 参加人数に達していないかを、事前に電話でお問い合わせください。

広島都市学園大学西風新都キャンパス 082-849-6883

1. 広島都市学園大学のホームページから様式を Down Load して、西風新都キャンパスにお送りください。郵送または Fax。(裏ページ記載 西風新都キャンパス住所または Fax)
<https://www.hcu.ac.jp/lecture/koukai.html>
2. 参加証を郵送します。当日は、IC カードと一緒に持参してください。 <http://www.enica.jp/hiroshima/index.html>

プログラム

No.	月日	開始時刻	終了時刻	テーマ	講義内容	講師	定員
1	08/24 (火)	18:00	19:30	身体を支える骨と筋肉のお話	毎日の「生き生き」が健康増進への近道です。最近話題のロコモティブシンドロームも毎日の生活を見直すことで予防できます。本講座では、骨と筋肉の仕組みや病気の予防についてお話します。	藤村昌彦 理学療法学専攻長（教授）	20人 コロナウイルス感染対策の為、定員を変更する場合があります。
2	09/03 (金)	18:00	19:30	認知症の予防とリハビリテーション	令和元年に厚生労働省は、今後の認知症に関して「予防」と「共生」をテーマに掲げました。講座ではリハビリテーションの観点から、今から取り組める認知症の予防を考えていきます。	谷川良博 作業療法学専攻（教授）	
3	09/07 (火)	18:00	19:30	美味しく楽しく食べて「健康」と「健口」維持!!	好きな食べ物を美味しく楽しく食べて、「健康」を維持しましょう!! その為には「健口」であることが重要です。「健口」維持の方法をこっそりお伝えします。一緒に試してみませんか？	平尾 文 作業療法学専攻（准教授）	
4	09/14 (火)	18:00	19:30	こころと身体のストレッチ（実技を含む）	フレイル（虚弱）を予防するために、こころのリラクゼーション（呼吸）と身体を中心とする体幹・骨盤の運動機能を高めるためのストレッチを実践します。健康増進に役立ててください。（少し体が動かせる服装）	富樫誠二 健康科学部長（教授）	

≪ 講義中はマスク着用をお願いします。 ≫

≪ コロナウイルス感染状況により開催中止する場合があります。申込者には直接、ご連絡いたします。 ≫

主催



一般社団法人
教育ネットワーク中国

〒730-0803 広島市中区広瀬北町9-3

広島修道大学インターナショナルハウス内

TEL:082-533-7590 FAX:082-533-7591



学校法人古沢学園
広島都市学園大学

【西風新都キャンパス】〒731-3166 広島市安佐南区大塚東3-2-1

TEL:082-849-6883 **お申し込み FAX:082-849-6884**

健康科学部リハビリテーション学科 理学療法学専攻 作業療法学専攻

言語聴覚専攻科 在学期間2年 入学資格:大学卒(学部問わず)

大学院 保健学研究科 保健学専攻 修士課程

【宇品キャンパス】広島市南区宇品西5-13-18

TEL:082-250-1133

健康科学部看護学科

子ども教育学部子ども教育学科