

# からだの維持と改善に向けて

～自分自身の健康度把握と健康意識の向上を目指して～



申込締切  
《必着》  
10月29日(土)

入場無料◆事前申込要  
●コロナ感染症予防対策実施

日時  
令和4年  
11月6日(日)  
14:00～16:30  
(開場13:30)



会場：東京家政大学  
狭山校舎 体育館  
定員：100名  
対象：狭山市・入間市在住・在勤・  
在学の方・東京家政大学関係者

※当日、会場に託児所・控室はございませんので、お子様連れでのご参加はご遠慮ください。  
※手話通訳・要約筆記あり。また、車いすの方もお気軽にご参加ください。(各市担当まで事前にお申し出ください)  
持ち物：筆記用具・飲み物・タオル等。(ストレッチ体操実施のため、動きやすい服装推奨。会場土足可能のため内履き不要)

## PROGRAM

### 第1部◆シンポジウム

コーディネーター

登壇者



清水 順市

岡部 拓大

東京家政大学  
リハビリテーション学科教授

東京家政大学  
リハビリテーション学科准教授

狭山市・入間市の測定参加者 2名

#### 講座概要

2019～2021年度にわたる調査研究事業の一環として、地域社会における課題解決に向け、狭山市（健康推進部健康づくり支援課）、入間市（健康推進部地域保健課）と共同研究プロジェクトを立ち上げ、「地域住民の運動習慣と身体機能に関する実態調査研究」を実施しました。

本プロジェクトは、入間市および狭山市在住の高齢者を対象として、自分自身の身体機能を把握し、健康意識を高め、身体の健康維持および改善を目的として地域住民の運動機能や認知能力を横断的および縦断的に調査する研究事業です。この研究事業で得られた基礎資料は、今後の地域での課題を見直し、健康寿命の延伸につなげ、さらに、市民の健康への意識を高めていくきっかけになることが期待できます。

そこで、今回は、この調査研究に触れながら、自己の運動能力を知ることが健康意識を高め、やがて介護予防にもつながっていくことを踏まえ、身体の健康維持および健康改善について、取り組み方法・期待できる効果の他、健康と食習慣等も含めた可能性、在り方等について意見交換を行います。

### 第2部◆誰でもできる参加型ストレッチ

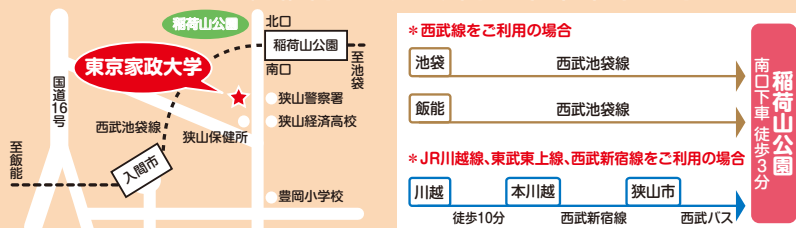
#### 体操およびワンポイントレッスン



誰でも、どこでも、すぐにできる役立つストレッチ体操をアドバイス付きで行います。思いっきり体を伸ばしましょう。(学生ボランティア参加)

#### 交通のご案内

西武池袋線稲荷山公園駅南口下車 徒歩3分



お車でのご来校はご遠慮ください。ご協力お願いいたします。

◎お車の方…入間市役所（有料：1時間200円、1日最大300円。  
※詳細は入間市HP参照）

コーディネーター

**清水 順市** (しみず じゅんいち)

東京家政大学リハビリテーション学科教授

広島大学大学院医学系研究科にて博士(医学)を取得。国立大学の保健学科の開設、公立大学の新設に関わる。研究は①脳機能および自律神経系を神経生理学的視点から探求、②視覚障害児の運動発達と促進方法を追求している。日常生活行為が身体や脳に与える影響を電気生理学的な手法で解明し、効果的な生活行為のあり方や方法を見出す。

著書：地域包括ケアシステムにおけるPT・OTの役割。

<担当講座>：「体幹を鍛えて健康増進！」—運動と筋活動の関係を知ろう—

登壇者

**岡部 拓大** (おかべ たくひろ)

東京家政大学リハビリテーション学科准教授

長崎大学大学院医学系研究科にて博士(医学)を取得。身体障害領域の作業療法士として、10年以上臨床業務に従事。研究は①中高年者における心身機能が日常生活に及ぼす影響、②自動車ドライバーの力学特性を調査し、早期の段階から事故発生リスクを予測するアルゴリズムの解析をおこなっている。今後も地域に根差した調査・疫学研究をおこない、介護予防や地域の活性化、地域住民の生活の質の向上につなげたい。

著書：解剖学・生理学・運動学に基づく動作分析(共著)

お申込み・お問い合わせ

狭山市健康推進部  
健康づくり支援課

TEL：04-2956-8050(代表)・FAX：04-2959-3074  
〒350-1304 埼玉県狭山市狭山台3-24  
(受付時間/平日 8:30～17:15)

入間市健康推進部  
地域保健課

TEL：04-2966-5513(代表)・FAX：04-2966-5514  
〒358-0013 埼玉県入間市上藤沢730-1  
(受付時間/平日 8:30～17:15)

東京家政大学  
地域連携推進センター

TEL：04-2955-6959(代表)・FAX：04-2955-6929  
E-Mail：chiikioubo@tokyo-kasei.ac.jp  
〒350-1398 埼玉県狭山市稲荷山2-15-1  
(受付時間) / 平日 9:00～17:00 土曜 9:00～12:00  
※大学では、電話でのお申込みは受け付けておりません。メール・FAX・郵送でのお申込みとなります。



下記申込書に必要事項をご記入の上、メール・FAX・郵送・お電話(狭山市・入間市のみ)にてお申込みください。  
※なお、当日お席に空きがある場合、事前申込みがなくてもご入場いただけます。

2022シンポジウム申込書

《東京家政大学地域連携推進センターまたは狭山市・入間市各担当宛て》

ふりがな		年 齢	該当する箇所に○を付けてください。
代表者氏名			狭山市 ( 在住 在勤 在学 )
	電話番号 (必ず連絡のつく番号)		入間市 ( 在住 在勤 在学 )
			家政大学関係者
			その他 ( )
			サポートを希望される事項に○を付けてください。
ふりがな		年 齢	手話通訳
同伴者氏名			要約筆記
			車いすでの来場 ( 名 )
			その他 ( )