

13 自分自身の「心」と「身体」に向き合おう！ ～作業療法士・理学療法士の視点から～

申込締切
10/31(木)

健康・体力づくり

主任講師 後藤 寛司 (健康科学部教授)

講師 齊藤 展士 (健康科学部教授) 下田 信明 (健康科学部教授)

講座日時 (全2回)

- ①11月14日(木) 13:30～15:00【90分】
- ②11月28日(木) 13:30～16:30【180分】

定員 20名

対象 医師や専門家などから運動を中止されていない方

受講料 ≪一般≫4,000円 ≪在学生≫2,000円

- 持ち物
- 第1回 筆記用具
 - 第2回 筆記用具、室内履き、動きやすい服装(トレーニングウェアなど)、タオル

開催日

①11月14日(木) 心と向き合う(下田)

認知症・老年期うつに関する医学的基礎知識、予防に関する基本的考え方・方法を解説し、その後、簡単な運動課題・認知課題の同時実践を体験します。

②11月28日(木) 身体と向き合う(後藤・齊藤)

運動機能の衰え、特にロコモティブシンドロームに関する医学的基礎知識や予防方法などに関して解説をします。その後、ロコモ度テストを行います。最後に、予防方法などに関連した運動を行います。

講座内容

日頃から運動や趣味など様々な活動をしているからといって健康面に安心をしていませんか？ 心や身体の衰えは自分自身が気付かない間に進んでいくものです。この講座では、心や身体の衰えは何が原因なのか、どのように衰えていくのか、衰えを防ぐには何をすればよいのかに関して、リハビリテーション専門職の視点から解説します。また、今の自分自身の運動機能はどのような状態なのか測定してみましょう。この機会に自分自身の心と身体に向き合ってみませんか？

講座(第2日目)では、簡単な運動や測定をします。医師や専門家などから運動を制限されている方や身体(関節など)に痛みがある方は、各個人の健康状態などをお聞きし、当日の状態や体調に応じて、運動や測定のすべて、または、一部をご遠慮していただくことがありますので、ご承知おきください。

11月14日(木)

第1回 心と向き合う



下田 信明

11月28日(木)

第2回 身体と向き合う



(主任講師) 後藤 寛司



齊藤 展士