

文部科学省「戦略的大学連携支援事業」

# ポアイ4大学による連携事業

—安全・安心・健康のための総合プログラムを軸として—



神戸学院大学



神戸女子大学  
KOBÉ WOMEN'S UNIVERSITY



兵庫医療大学



神戸女子短期大学  
KOBÉ WOMEN'S JUNIOR COLLEGE

## 公開講座

# いつまでも転ばない、若々しい 身体を手に入れるためのヒント

日時：2015年11月28日（土） 14：00

参加費  
無料

[ 受 付 ]	13：30～
[ 講 演 ]	14：00～15：30
[ 相談コーナー ]	15：30～17：00

場 所：兵庫医療大学 G棟アリーナ 多目的ホール

講 師：兵庫医療大学 リハビリテーション学部 永井 宏達 講師

加齢に伴う体力の低下や転倒を予防するためには、どのようなことに気をつければ良いのでしょうか？決して今からでも遅くありません。今日から実践できる、いつまでも若々しく元気に過ごすためのヒントを、実技も交えながらご紹介いたします。

\*\*\*動きやすい服装でおこしてください\*\*\*

必要な方はお飲み物

### 【健康相談コーナー】

事前にお申込みいただいた方が優先となります。

- |             |       |                    |
|-------------|-------|--------------------|
| ◆ 講演テーマについて | 永井 宏達 | [リハビリテーション学（理学療法）] |
| ◆ くすり一般     | 桂木 聡子 | [薬学]               |
|             | 中野 博明 | [薬学]               |
| ◆ 健康一般      | 魚崎 須美 | [看護学部]             |

**お申し込み** お電話・FAX・メールで下記までお申し込みください。

〒650-8530 神戸市中央区港島 1-3-6 兵庫医療大学（地域連携担当）

TEL 078-304-3021 FAX 078-304-2713

メール chi-ki@ml.huhs.ac.jp

\*参加証は発行いたしません。当日直接会場にお越しください。

\*車でお越しの方は、駐車場の数に制限がありますので、事前にご連絡ください。

\*兵庫医療大学へのアクセス ポートライナー「三宮駅」より「みなとじま駅」下車西へ徒歩約10分



※11/28 本学は入試です。13時まで校内に入れません。  
ご注意ください。



兵庫医療大学  
社学連携推進機構

「いつまでも転ばない、若々しい身体を手に入れるためのヒント」  
兵庫医療大学 リハビリテーション学部 永井 宏達



最近、足腰が弱ってきた気がする、階段をのぼるのが辛い、転びやすくなった、など、普段の生活の中で体の衰えを感じることはあるでしょうか。もしくは、今は問題を感じていなくても、いつまでも元気で過ごしたい、若々しくありたい、とは多くの方が思っておられることでしょうか。そのためには、どのようなことに気をつければ良いのでしょうか。

高齢になっても病気になりにくく、かつ元気に過ごすためのヒントが、最近の研究で少しずつ明らかになってきました。また、高齢者において大きな問題となっている転倒・骨折についても、その予防方法が解明されてきています。それらは、今日からすぐ取り入れられるものも多く、生活に取り入れていただくだけで、将来とても大きな違いが出てくる可能性があります。

体力が落ちてからでもある程度の改善は可能です。しかしながら、体力が落ちる前に、予防的な取り組みを行うことは、もっと重要になってきます。本講座では、いつまでも転ばない、若々しい身体を手に入れるためのヒントを皆さんに学んで頂くとともに、実際に体を動かして頂き、皆さんが自身の健康をもう一度見つめなおすきっかけにしたいと思います。ぜひ、お気軽にご参加下さい！

●次回公開講座予定● 2016年 春頃（予定）  
担当学部：薬学部

=====FAX でお申し込みの方は下記をご利用ください=====

↑  
11月28日 公開講座  
「いつまでも転ばない、若々しい身体を手に入れるためのヒント」  
参加申込用紙  
↑

ふりがな		性別
お名前		男性 ・ 女性
連絡先電話番号	( )	

(FAX 送信先 078-304-2713)

※11/28 本学は入試です。13時まで校内に入れません。  
ご注意ください。