

文部科学省「戦略的大学連携支援事業」

# ポニーアイ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

## 「楽しく♪気楽に

参加費  
無料

## 《免疫力アップ↑》のコツ

日時：2013年9月14日(土) 14:00~

場所：兵庫医療大学 M112 講義室

講師：兵庫医療大学リハビリテーション学部 教授 山田 大豪



○受付 13:30~

○講演 14:00~15:30

○健康相談：15:30~17:00

そもそも免疫って何？免疫を上げるために簡単にできることは？性格でかかりやすい病気があるって本当？！などのテーマで、楽しく、気楽に、免疫力をアップする方法を紹介します。

### 【健康相談コーナー】

当日受け付けます。お気軽にご参加ください。

- |            |       |                     |
|------------|-------|---------------------|
| ◆ 講演内容について | 山田 大豪 | [リハビリテーション学 (作業療法)] |
|            | 坂本 浩  | [リハビリテーション学 (作業療法)] |
| ◆ くすり一般    | 清宮 健一 | [薬学]                |
| ◆ 女性の健康    | 工藤 里香 | [看護学]               |

### 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」下車西へ徒歩約10分



## 「楽しく♪気楽に《免疫力アップ↑》のコツ」

兵庫医療大学 リハビリテーション学部 教授 山田 大豪

楽しく、穏やかに、心身ともに健康的に過ごすために、何か良い方法があるのでしょうか。日々の生活が順風満帆で、心身ともに健康であるときは良いのですが、心配や不安など、精神的な疲れやストレスが起こってきて、その状態が長い間続くことになると、どうやら体の免疫には、あまり良くない影響を及ぼすようです。

今回は、リハビリテーションの視点から、自分の生活を振り返り、少し見直したり、工夫したりすることで、少しずつ、免疫力を高めるコツをいくつか紹介いたします。

その中で、自分にも出来そうかな？自分にあっているかも？と感じたものがあれば、少し意識して、日常の生活に取り入れていきましょう。

本講座で今回は、『そもそも免疫って何？』『免疫を上げるために簡単にできることは？』『性格でかかりやすい病気があるって本当?!』『究極のストレス解消法は？』などのテーマで、楽しく、気楽に、免疫力をアップする方法を紹介します。是非参加してください。

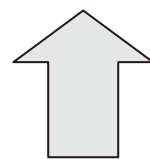


●次回公開講座予定● 2013年12月21日土曜日(予定)  
「家庭で役立つ東洋医学〜ツボと養生(健康法)」 兵庫医療大学看護学部

=====FAXでお申し込みの方は下記をご利用ください=====



### ポニーアイ4大学による連携事業



9月14日 公開講座  
楽しく♪気楽に《免疫力アップ↑》のコツ  
参加申込用紙

ふりがな		性別
お名前		男性
連絡先電話番号	( )	女性

(FAX 送信先 078-304-2713)