

演 題 「介護予防と防災対策のための健脚づくり
～ゴムバンドによるはつらつ健脚運動～」

講 師 磯和 勅子 氏
三重大学医学部看護学科 教授

入場無料
事前申込不要

加齢に伴い身体機能と認知機能は低下します。現在、高齢者の 6 人に 1 人が介護認定を受けており、その原因の 6 割は、脳卒中、認知症、骨折・関節の病気です。これらの病気は、日々のちょっとした健康習慣で予防でき、特に運動の効果が期待できます。また、高齢者は、身体機能の中でも足腰の筋力が低下しやすく、閉じこもり、寝たきりの原因になっています。そこで、今回は、介護予防と防災対策に役立つ、ゴムバンドを使用した簡単で効果的な健脚運動の方法について話します。

日 時 平成 27 年 11 月 21 日 (土) 13:30～
会 場 津リージョンプラザ 2F 健康教室 (津市西丸之内 23-1)



主 管 津文化協会
後 援 三重大学 三重ふるさと新聞社
? 「発見塾」ホームページ <http://www.mie-u.ac.jp/hakugaku/hakken/index.html>
連絡先 TEL 090-1236-1144 (辻本 當)

津文化協会では会員を募集しています。
当協会事務局または ? 『発見塾』開催時、受付までお申込み下さい。