

平成30年度 兵庫医療大学 第4回学術講演会

自助と互助で行う介護予防

— 運動や食事、近隣の方々との交流から

介護予防を始めませんか? —

介護予防(≠健康寿命の延伸)に大切な3つの習慣(運動習慣、食習慣、社会参加習慣)のもつ効果、習慣化させる工夫などについてお話しします。

講師

やまだ みのる
山田 実

- ・筑波大学大学院 人間総合科学研究科准教授
- ・予防理学療法学会運営副代表
- ・日本転倒予防学会理事
- ・日本老年医学会代議委員
- ・日本体力医学会評議委員など
- ・保健学博士。



- 介護予防に関する研究を行っており、神戸市でも介護予防体操の監修などで関与。
- 「ためしてガッテン」、「今日の健康」、「ゆうどき」、「ごごナマ」など、TV番組に多数出演。

日時

2018. 12. 14 (金)
午後4時～5時30分
(午後3時開場)

参加費無料・事前申込必要

対象: 一般の方、教職員、学生、大学院生

場所

兵庫医療大学
オクタホール(P棟)
(神戸ポートアイランド内)

お申込方法

電話、FAX、電子メールにてお申込み下さい。

電話(078-304-3022) FAX(078-304-2721)
E-mail(kenkyu-shien@huhs.ac.jp)

※お電話受付: 平日 午前9時～午後5時まで

- ・FAX、e-mailの場合は、①参加講演会日時、講演名
- ②氏名(グループの場合は代表者) ③参加人数
- ④連絡先を必ず明記ください。

・お電話の場合は、上記①②③④を本学の担当者が伺います。

※定員(200人)になり次第締め切らせて頂きます。

※取得した個人情報は取得目的の範囲内で利用し、講演会終了後に破棄いたします。



兵庫医療大学
社学連携推進機構

<アクセス>

ポートライナー「みなとじま」駅より徒歩15分



本日の講演会場(オクタホール)は、兵庫医療大学の最西端(海側)に位置します。本学山側(北側)の側道を海側に向かってお進み頂き、西門に入り、向かって右の「P棟オクタホール」へお越し下さい。

<主催> 兵庫医療大学

<お問い合わせ先>

兵庫医療大学 研究支援課
TEL:078-304-3022 FAX:078-304-2721
E-mail(kenkyu-shien@huhs.ac.jp)



平成30年度 兵庫医療大学 第4回学術講演会

講演タイトル : 「自助と互助で行う介護予防

– 運動や食事、近隣の方々との交流から介護予防を始めませんか? –」

開催日時 : 平成30年 12月 14日(金) 午後4時~5時30分

場所 : 兵庫医療大学 オクタホール(P棟)

講師 : 山田 実(やまだ みのる) 先生

筑波大学大学院 人間総合科学研究科 准教授

主催 : 兵庫医療大学

[プログラム]

16:00 挨拶・講師紹介

16:10 講演開始(講師 山田 実 先生)

17:10 講演終了

17:10~17:25 質疑応答

17:30 解散

【講演概要】

介護予防(≡健康寿命を延伸)には、身体をよく動かす運動習慣、バランスの取れた良い食事を摂る食習慣、そして社会との交わりを持つ社会参加習慣という3つの習慣が大切です。“習慣”というのがキーワードで、一時的な運動や食事変化に留まるのではなく、継続しなければなりません。講演会では3つの習慣のもつ効果、習慣化させる工夫などについてお話します。

【講師】

山田 実 (やまだ みのる)

筑波大学大学院 人間総合科学研究科 准教授。

神戸大学で保健学博士の学位を取得後、2008年に京都大学大学院人間健康科学系専攻助教、2014年より現職。

介護予防に関する研究を行っており、神戸市でも介護予防体操の監修などで関与。

予防理学療法学会運営副代表、日本転倒予防学会理事、日本老年医学会代議委員、日本体力医学会評議委員など。

以 上