

中高年のための!

いずみおおつ健康セミナー

健康に長生きするための運動って?
～鍵はバランス能力の維持～



皆さんは10年前に比べてふらつきやすくなったと感じたことはありませんか?

そのふらつきは気のせいではありません。

バランス能力は20歳代をピークに中年期以降急速に低下します。これまでの研究からバランス能力は日常生活動作や歩行能力よりも先に衰え始めることがわかっています。

最近自分の健康に不安を感じる...

バランス能力の中でも、特に「動的バランス能力の低下」が移動能力障害(ロコモ)を引き起こします。将来の要介護状態のリスクを避けるためにも、生涯を通してバランス能力を維持することが重要です。

このセミナーでは、健康寿命延伸の観点から、大阪大学の最新の研究に基づいたロコモ予防や動的バランス能力向上のための運動について、実技を交えて紹介します。

講師紹介

藤田 和樹 氏

大阪大学全学教育推進機構
スポーツ・健康教育部門
医学系研究科スポーツ医学 准教授



(プロフィール)

東北大学大学院医学系研究科博士課程修了
博士(障害科学)、東北大学助手、東北福祉大学助教授を経て、2007年より現職。

専門は健康科学、スポーツ医学。ロコモティブシンドロームや高齢者の体力に関する論文執筆多数。

2021年 11/24 (水)
13:30 ▶ 14:15

- 会場: 泉大津市立図書館『シープラ』
オープンセミナースペース
- 定員: なし(誰でも参加できます)
- 参加費: 無料
- 申込: 不要

バランス測定会参加者募集! (14:15~15:00)

セミナー終了後、希望者を対象にバランス測定会を開催します。今回の講師・藤田先生の研究室が実施するバランス測定テストを行い、ロコモ度の進行状況や、介護予防のために必要な運動などを参加者の皆さんにフィードバックします。(測定テストとフィードバックで45分程度)
測定会への参加を希望される方は、シープラまで事前にお申込みください。

- 対象: 65歳以上
- 募集人数: 先着12名(11/1から受付開始)
- 申込方法: 「電話」または「シープラで直接申込」

・運動靴
・動きやすい服装
で来てね♪



【お問合せ・バランス測定会お申込み】

泉大津市立図書館『シープラ』セミナー担当 TEL : 0725-58-6856