

講師	塚本 都子(看護学科 教授)、大津山 優葵(看護学科 助教)
開講日時	①11月11日(土) ②11月18日(土) 15:20～16:50
会場	八王子市学園都市センター(セミナー室)
内容	11月11日(土) 腰痛・転倒・骨折の予防ケアプラン Part1 塚本 都子 老化は、避けることができない変化です。理解はしているものの、日常生活に影響する変化が続くため、マイナスに受け止めてしまいがちです。人生100年時代と言われ、人生を謳歌するために健康の維持は課題です。本講座は、健康で快適な老後を過ごす秘訣を学ぶことができます。特に、腰痛・転倒・骨折予防の視点から、自身の生活を改善するポイントを見つけることができます。 11月18日(土) 腰痛・転倒・骨折の予防ケアプラン Part2 大津山 優葵 現在、日本では「腰痛」であると感じている方の割合が高い現状にあります。ボディメカニクス(身体力学)について学び、人間の筋肉や骨などの形・動きがどのように日常の動作や姿勢に関係しているのかを理解することで安全で効率的な動作を追求し、腰痛予防のお手伝いが出来ればと思っております。講座の中では、実際にボディメカニクスを使って動いてみたり、転倒予防の観点から正しい杖の使い方などもお話ししたいと思っております。
対象	18才以上
定員	32名 応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。
受講料	一般:2,000円 学生:1,000円
持ち物	筆記用具

講師プロフィール

塚本 都子

2005年 Australia GRIFFITH UNIVERSITY School of Nursing and Midwifery (Bachelor of Nursing)修了。2008年、同大学 (Master of Nursing)修了。看護師として東京医科大学病院(老年内科)等に勤務。共立女子短期大学の高齢者看護学助手。横浜創英大学の高齢者看護学助教。2015年4月より東京純心大学、着任。2021年4月同大学、教授。認知症高齢者の健康を支援するために、病院内の職員研修会の講師、大学生の認知症サポーターを養成する等、活動している。



大津山 優葵

天使大学卒業後、琉球大学大学院(保健学修士)修了。外科病棟、救急外来、介護老人保健施設、市役所等での勤務を経て、2017年より現職。



講師からみなさまへ

塚本 都子

あなたは、「老いを」マイナスに捉えていませんか？我が国では、「健康寿命」という言葉のとおり長生きに対する「質」の向上が国家戦略となっております。人口が減少に転じる中、高齢者の増加は今後も続くと推計されており、認知症や要介護者は増加しています。自身の健康は、日々の行動の積み重ねが大切です。健康で快適な老後を過ごすための秘訣を学んでください。

大津山 優葵

ボディメカニクスを通して、体の安全で効率的な動かし方を学んでみませんか。自分の体のことだけでなく、ご自宅で介護されている方なども是非ご参加ください。