

日本福祉大学 学園創立 70 周年・半田キャンパス 30 周年事業

百年生きる時代、どうすれば心も
体も元気でいられるのでしょうか？

新時代の 健康戦略

-人生 100 年時代へのマインドシフト-

2025
12.07 **SUN** 13:00
15:00

◆ **クラシティ 3Fホール**

同時開催 / こころとからだの健康チェック 15:00-16:30

入場無料

先着 **100** 名

どなたでも
ご参加ください

小さなお子さま
連れもOK!

100 年生きる時代、どうすれば心も体も元気でいられるのでしょうか？

医療の進歩や生活環境の改善により、私たちは「人生 100 年時代」を迎えています。そして今、健康でいきいきと長く働くことが求められるようになり、若いうちからの心と体のセルフケアが注目されています。本シンポジウムでは、日常生活に潜む「慢性的な痛み」や「めまい、ふらつき感」、「女性特有の不調(ウィメンズヘルス)」に注目し、どの世代にも役立つ予防と対策について専門家がわかりやすく解説します。また、働き続けるうえで見落とされがちなメンタルヘルスや、長期的な健康づくりの視点も取り上げ、本学が取り組む医学と工学の連携による第 1 次予防から第 3 次予防までをカバーするプロジェクトを紹介し、誰もが自分らしく、健やかに生きるためのヒントをお届けします。

未来の自分のために、今できることを――

どなたでもご参加いただける内容です。皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

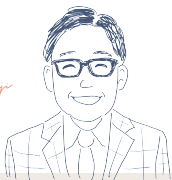


● 12:30 開場・受付 場所：クラシティ 3F ホール

● 13:00 Opening Remarks/ 開会あいさつ 山中武彦 / 日本福祉大学 健康科学部長

{ 記念シンポジウム「新時代の健康戦略 - 人生 100 年時代へのマインドシフト - 」 }

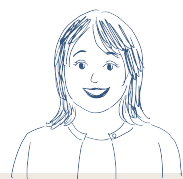
01
Ami Yogo



「100 年時代の健康増進」 浅井友詞 / 理学療法学専攻長・教授

人生 100 年時代を迎え、健康で自立した生活(質)が求められています。また、生活環境に象徴されるように年齢を問わず心身の健康が求められています。皆さんはどのように向き合っていきますか？高齢者においては筋力低下はもちろん、ふらつきによる不安が聞かれます。子供から働く世代の健康も問題視され、現代社会における疲れや心の疲れが問題となっていることが認識されています。今回は私のこれまでの実績を基に、子供から働く世代、高齢者の健康づくりの取り組みをご紹介します。

02
Ihara Tami



「人生 100 年時代のウィメンズヘルス～排尿トラブルのセルフケア～」 井上倫恵 / 理学療法学専攻 教授

「くしゃみをすると尿がもれてしまう」「突然強い尿意におそわれてトイレまで間に合わない」…このような悩みは女性に多く、日本排尿機能学会が行った大規模疫学調査では、40 歳以上の日本人のうち 8 割以上が何らかの排尿トラブルを抱えていることが明らかになっています。多くの人が悩んでいるけれど、人にはちょっと相談しにくい、そんな排尿トラブルについて、理学療法士の視点からセルフケアのヒントをお届けします。

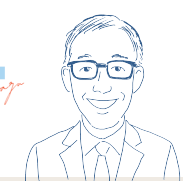
03
Daisuke Yamashiro



「運動器の痛みとプレゼンティーズム」 坂野裕洋 / 理学療法学専攻 准教授

腰痛や肩こり、関節痛などの「運動器の痛み」は、仕事の効率や集中力を低下させ、生産性の低下(プレゼンティーズム)を引き起こす要因とされています。本テーマでは、理学療法士で痛みの専門家が、運動器の痛みの正しい理解と痛みが重症化する過程について、職場環境や心身の状態から解りやすく解説し、その対策について提案します。痛みとうまく付き合いながら、健康的に働き続けるためのポイントを一緒に考えてみませんか？

04
Norio Furukawa



「一坪リハビリ装置を用いた健康増進」 野間知一 / 作業療法学専攻長・教授

国内では約 1700 万人が頸部痛、肩こりを自覚するとされており、同じ姿勢で重たい頭を支える首や肩周囲筋が過度に緊張し血行不良を引き起こすと指摘されています。日本福祉大学は手首の 3 次元的な運動を可能にした 3 軸ジンバルサポートつき懸架装置を開発し、一坪ほどの省スペースで可能な「一坪リハビリ」を考案しました。肩の内部の筋を動かし効果的に肩周囲筋の筋緊張を緩和します。講演ではその概要をご紹介します。

総合討論

● 14:50 シンポジウム終了

事前予約をした方

● 15:00 { 心とからだの健康チェック }

場所：クラシティ 3F ミーティングルーム A・B

健康科学部の教員による心とからだの健康チェックを行います。
こころ編は、記憶力、思考の柔軟性、情報処理能力等に関するテスト。
からだ編は、身長・体重などの形態測定から、筋力や柔軟性などの身体機能、バランス能力に関する評価を行います。
年齢別の平均値や健康の基準値などを参考に自身の健康課題を確認していただく機会になるでしょう。

・事前予約制 / 先着各 20 名
・「こころ編」「からだ編」が選べます



● 16:30 終了

お申込み

お問合せ

アクセス

右の QR コード
からお申込み
できます



<https://x.gd/5vzUt>

○受付は予定人数に達し次第終了します。
○「こころとからだの健康チェック」の参加詳細は
11/14(金)以降にメールでご連絡します。



日本福祉大学

半田事務室 (担当: 望月)



0569-20-0111



handa@ml.n-fukushi.ac.jp

クラシティ

愛知県半田市広小路町 155 番地の 3



【電車】

○名鉄河和線 知多半田駅に連絡通路で直結。
○JR 武豊線半田駅から徒歩 7 分。

【車】

○4F・5F の市営駐車場をご利用ください。
○最初の 1 時間駐車無料。