

岐阜薬科大学と共催、地域中核病院の近石病院さん等の協力で開催します。

# 脳と体を元気にする

～薬大のキャンパスで、健康寿命を延ばし元気に暮らす方法を学ぶ～  
(岐阜薬科大学本部キャンパス会場)

主催 日本健康レクリエーション学会  
共催 岐阜薬科大学  
共催 健康科学レクリエーション研究所  
協力 医療法人社団登豊会近石病院  
協力 ウエルシア薬局株式会社

医

薬

学

産

## 健康でいつまでも元気に暮らすには

今回私達は、岐阜薬科大学と共催し、地域中核病院である近石病院の歯科・口腔外科の歯科医師や多くの大学の先生達の協力で、1年間脳と体を元気にする方法を学び、健康で長生きできる教室を開催することにしました。

場所 岐阜薬科大学本部キャンパス（岐阜県岐阜市大学西 1-25-4）  
募集人員 50人  
参加条件 基本的に、特別な予防活動を行っていない方を募集します。  
参加費 全回無料 ただし、最初と最後には必ず出席できる方を優先します。  
持ち物等 水分補給できる物、筆記具

### 開催日

2023年4月～翌年3月まで月1回開催（詳細は別紙の日程表参照）

<指導担当者> 愛知学院大学 杉浦春雄教授、岐阜薬科大学 北市清幸教授 他

<申込・問合せ先> 日本健康レクリエーション学会（岡崎）

☎ 090-2571-3577 ※申込・問合せの時間は午後6時からお願いします。

# 脳と体を元気にする教室予定表

多くの人が望むのは、いつまでも健康で長生きすることです。  
 この教室に参加して、歯科医師や多くの大学の先生等から、脳や体の老化の仕組み等を学び、元気で長生きする方法を学びます。  
 また、高齢者は正常な脳と体を維持すれば、健康運転寿命が延び、いつまでも車の運転ができます。  
 (参考ですが、学会が運営する本巢市の教室では、75歳以上の高齢者でも、運転免許更新の際に受ける認知症テストでも、余裕で高得点を取り更新しています。)

4月23日(日) 10:00~11:30	最初に、現在の心理状態や体の状況を測定するテスト等を行います。 脳や体を元気にし、認知症を予防することで健康で長生きしましょう。 愛知学院大学健康科学部教授 博士(医学)(衛生学・公衆衛生学) 杉浦春雄
5月28日(日) 10:00~11:30	高齢者うつと認知症の違いを理解し、元気に暮らすことを学びましょう。 岐阜大学看護学科 助教 田中千絵
6月25日(日) 10:00~11:30	健康運転寿命を延ばし、犯罪被害に会わないで元気に暮らせるように・・・ 岐阜北警察署交通課、生活安全課、岐阜北交通安全協会職員等
7月23日(日) 10:00~11:30	学ぼう、アンチエイジング! 岐阜薬科大学 准教授 博士(薬学) 中村信介
8月27日(日) 10:00~11:30	健康に暮らすためには、正しい栄養の取り方を学びましょう。 日本健康レクリエーション学会理事、管理栄養士 馬場美穂
9月24日(日) 10:00~11:30	他人事ではない！嚥下トレーニングで誤嚥性肺炎を予防しましょう。 近石病院 歯科・口腔外科 認定言語聴覚士、蛭牟田誠
10月22日(日) 10:00~11:30	嚥下障害のメカニズムと誤嚥性肺炎予防や口腔ケアを学びましょう。 近石病院 歯科・口腔外科 森田達歯科医師、歯学博士
11月26日(日) 10:00~11:30	からだ測定会・・・骨強度計・体組成計による骨量・筋肉量・体脂肪測定を行います。 ウエルシア薬局職員
12月24日(日) 10:00~11:30	脳や体の健康を保つために、正しく薬を服用できる知識を身につけましょう 岐阜薬科大学 講師 博士(薬学) 小林 亮
1月28日(日) 10:00~11:30	正しい薬の知識を学び健康に生きる方法を学びましょう。 岐阜薬科大学 教授 博士(医学) 北市清幸
2月25日(日) 10:00~11:30	高齢者の安全な消費生活を守るために・・・寸劇で学びます。 岐阜県県民生活相談センター職員
3月24日(日) 10:00~11:30	高齢者の犯罪被害防止のために・・・ 岐阜県警察本部職員 終了後、現在の心理状態や体の状態を測定するテスト等を行います。

.....<切り取り>.....

## 脳と体を元気にする教室申込書 (岐阜薬科大学本部キャンパス用)

氏 名		男・女	大 昭	年	月	日	生
住 所			☎ ( )	—			