

# 体力チェック

と

# 認知症予防

お申込方法は裏面→

2024年9月29日 (SUN)

14:00~16:00 (受付開始13:30~)

於 大阪保健医療大学2号館

先着30名(65歳以上の方優先)

費用:無料



毎年恒例 大阪保健医療大学の  
測定会&認知症講義で  
体力・認知能力をモニタリング!

スマートフォンをご持参ください!

## 第一ブース『認知症予防とコグニサイズ』

講師: 井口 知也 先生(大阪保健医療大学 教授/作業療法士・コグニサイズ指導者)

認知症を予防することは健康寿命を延ばすことにつながります。運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やすことで、認知症の発症を遅らせることができます。その方法の一つに国立長寿医療研究センターが開発した【コグニサイズ】という体操があります。今回の講座では、「認知症を予防する方法とは」「運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた【コグニサイズ】とは」について、体操を交えながらご説明します。

### 井口 知也 【講師プロフィール】

大阪リハビリテーション専門学校卒業、作業療法士資格を取得。その後、首都大学東京大学院(現東京都立大学大学院)人間健康科学研究科博士(作業療法学)を修了。介護老人保健施設などの高齢期作業療法に20年以上従事し、認知症を専門としている。地域で高齢者の介護予防や健康増進、認知症予防に向けた取り組みも行っている。



## 第二ブース『体力測定会』

担当: 藪中 良彦 先生(大阪保健医療大学 教授/理学療法士)

相原 一貴 先生(大阪保健医療大学 講師/理学療法士) 他2名予定

日頃から運動を続けている方もそうでない方も、ご自身の身体について気になることがあると思います。何気ない段差に躓くことや、バランスを崩し転びそうになることが生活の中で増えてくると、『歩く力』には何かしらの変化が起きている可能性があります。理学療法学専攻ブースでは、立位姿勢やバランス(重心動揺)、握力や膝を伸ばす力、歩く速度などを測定し、皆さんの『歩く力』について測定結果を基にご説明します。

大阪保健医療大学 2024年度 公開講座

# 「体力チェックと認知症予防」

参加申込書 FAX:06-6354-8887

申込

いずれも申込期間は8/1(木)~9/26(木)です

QR  
コード  
で

右のQRコードより申し込んでください。

URLはこちら <https://forms.gle/y5ZurAwDG7hCYS1V7>

後日確認メールをお送りします。

@ohsu.ac.jpのドメインを受信できるように設定してください。



お電話  
で

06-6354-0091にお電話ください。

受付時間 ... 10:00-18:00

※日曜日・祝日は閉館のためご対応できません。



FAX  
で

以下に必要事項をご記載のうえ、**06-6354-8887**に  
FAXをお送りください。

後日確認のお電話をさせていただきます。



お申込日	2024年	月	日	電話番号	( )
氏名					
参加人数	名	※他の参加者がいる場合、氏名をご記入ください。	•	•	•
住所	〒				

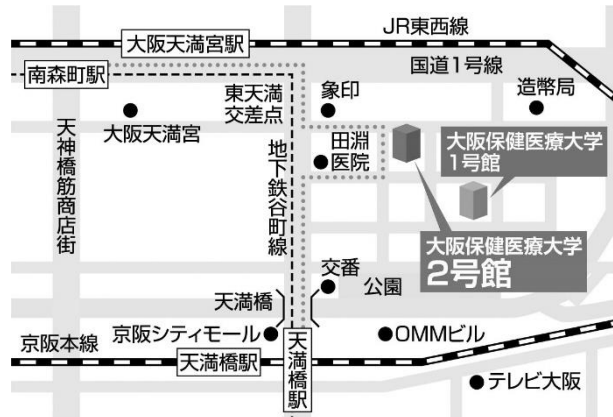
## アクセス

〒530-0043 大阪市北区天満1-17-3

大阪保健医療大学・大阪リハビリテーション専門学校

会場は2号館です。

- 京阪電鉄・大阪メトロ「天満橋」駅から徒歩約10分もしくは
- JR「大阪天満宮」駅、大阪メトロ「南森町」駅から徒歩約8分



大阪保健医療大学は、リハビリテーションの専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）を育てる学校です。私たちは、地域の健康づくりに貢献し、社会に開かれた大学を目指しています。