



2019

# 佐久大学公開講座

佐久大学から、あなたご自身や身近な人々が、健康的な生活を続けるためのわかりやすい知恵や工夫をお伝えします。

## 受講無料

(申込不要)

### 公開講座プログラム

# 9/28 土

 14:00~15:30

## 運動不足による肩こり(頭痛)や膝腰痛をやわらげる健康体操



講師

### 半田 秀一

公益財団法人 身体教育医学研究所  
研究部長 医学博士 理学療法士

運動不足やからだの使いすぎからもおこる「肩こり、腰・腰痛」。その原因を考え、つらい痛みを和らげる健康体操をご紹介します。また、肩こりからもおこりうる「頭痛」対策としてのウォーキング方法もご紹介します。

# 11/16 土

 14:00~15:30

聖路加国際大学×佐久大学 包括連携協定記念公開講座

## 血管を若くする生活とともに認知症も予防しよう



講師

### 吉田 俊子 桑原 良子

聖路加国際大学  
看護学部長 教授

聖路加国際大学大学院  
看護学研究科 助教

血管を若く保つには、血圧や脂質が及ぼす影響だけでなく、運動習慣、ストレスをどう対処するかなど予防行動が関連します。世界保健機関(WHO)からも、生活習慣病の改善が認知症予防となると初の指針が公表されました。普段の生活習慣を見直し、血管から若くなりましょう!

### 実践講座プログラム

# 9/7 土

 14:00~15:30

## 姿勢や歩き方からわかるからだの不具合 ~ 予防と対処法 ~

講師

### 市川 彰

医療法人潤和会すみだクリニック 理学療法士  
一般社団法人長野県理学療法士会相談役

姿勢や歩き方から推測するからだの不具合と、その予防や対処法について解説します。予防、対処法のひとつにご自身でできる「佐久っと足育体操」をご紹介します。

# 12/14 土

 14:00~15:30

平成29-31年度私立大学研究ブランディング事業  
「足育(あしいく)研究プロジェクト」

## 足の健康づくり

ボクとワタシの靴教室『うまく履けたよ』佐久大学教授 橋本 佳美  
「いつまでも元気に歩くために」

佐久大学教授 鶴岡 章子 佐久大学准教授 上野 良子  
信州短期大学部教授 菊池 小百合

コメンテーター 内田 みさ子 土浦協同病院特定看護師/糖尿病看護認定看護師  
日本糖尿病療養指導士/日本下肢救済病学会認定師  
ORAシユパンゲンインストラクター)

## 会場

学校法人 佐久学園

# 佐久大学 佐久大学 信州短期大学部

託児あり

看護学部 看護学科 | 大学院 看護学研究科 | 別科 助産専攻 | 信州短期大学部 福祉学科

●お問い合わせ先

### 佐久学園地域連携推進センター

長野県佐久市岩村田2384 TEL.0267-68-6680 <http://www.saku.ac.jp>

後援:長野県・長野県理学療法士会・佐久市・佐久商工会議所・佐久市社会福祉協議会

お車の方は  
学生駐車場を  
ご利用ください

