

## 学校法人神戸学院 創立110周年記念事業

人生100年時代。高齢者から若者まで、全ての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会にむけて



# 健康づくり サポートプログラム



「腰の痛み」「肩のこり」の経験はありますか？

明確な原因が特定できずに症状が長期間続き、痛みやこり症状と共に生活をしている人も少なくありません。近年、運動が慢性的な痛みやこり症状にも有効であることがわかってきました。

計測機器を用いて身体の状態をチェックし、軽い運動を続けることで起こる変化を分析し、参加者の皆様にフィードバックします。また、「運動をする習慣をつけたいのだけど、なかなか継続できない」とお悩みの方に向けた、続かない理由を一緒に探す『じぶん実験』プログラムも実施します。

痛みに負けないカラダをつくるために一緒に健康改革しませんか？



## ● 手軽に健康改革

Program1 <全2回>

### 痛みを負けないカラダづくり!

講師:総合リハビリテーション学部 理学療法学科 助教 下 和弘

会場:神戸学院大学 ポートアイランド第1キャンパス D号館 2階 D201講義室

第1回 11月5日(土) 10時00分~12時30分

第2回 2月18日(土) 10時00分~12時30分

対象:歩行が可能で、ひとりで簡単な体操ができる体力がある方 ※全2回共、参加可能な方に限ります。

測定項目:体組成、筋力、柔軟性、バランス機能など

定員:40名【抽選】※抽選の結果は、当選者の方への通知をもって発表に代えさせていただきます。

申込方法:URL (<https://forms.office.com/r/ZgKgH0valS>) からお申込みください。

※必ず、氏名・ヨミガナ、年齢、性別、住所、電話番号(当日の連絡先)、メールアドレスをご入力ください。

申込締切:2022年10月16日(日)まで ※詳しい申込方法は裏面をご確認ください

体力測定を行い  
自分のカラダの変化を  
体感していただきます

各プログラムの  
参加費:500円  
※参加者お1人様につき

<申込QRコード>



Program2 <全1回>

### 『じぶん実験』してみませんか?

講師:心理学部 心理学科 教授 村井 佳比子

会場:神戸学院大学 神戸三宮サテライト (神戸市中央区雲井通7-1-1 ミント神戸17F)

12月18日(日) 10時00分~12時30分

対象:Program1「痛みを負けないカラダづくり」に参加された方のうち、本講座に参加希望される方

定員:6名【抽選】※抽選の結果は、当選者の方への通知をもって発表に代えさせていただきます。

申込方法:11/5開催 Program1「痛みを負けないカラダづくり」の会場受付にてお申込みください

「運動習慣を  
身につけたいけど  
なかなか継続できない」と  
お悩みの方に!

# 学校法人神戸学院 創立110周年記念事業

## 健康づくりサポートプログラム

「人生100年時代」高齢者から若者まで、全ての人が元気に活躍続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくるのが重要な課題となっています。私たちは、幼児教育から小・中・高等学校教育、大学教育、更には社会人の学び直しに至るまで、生涯にわたる学習（生涯学習）の重要性と共に、日常的・継続的な医療・介護に依存せず、心身共に健やかで、自立した日常生活が制限されることなくできるカラダづくりを意識することが大切です。神戸学院大学は、10学部8研究科を擁する、文理融合型の総合大学として、地域の生涯学習と健康づくりを支援するプログラムを実施します。

### Program1 痛みを負けないカラダづくり! <全2回>

講師:総合リハビリテーション学部 理学療法学科 助教 下 和弘

「腰の痛み」や「肩のこり」を経験したことがある人は非常に多く、明確な原因が特定できずに症状が長期間続いている人も少なくありません。運動は健康の維持や向上に役立つことは知られていますが、近年、慢性的な痛みやこり症状にも運動が有効であることがわかってきました。「健康の維持や向上のための運動」と聞くと、毎日スティックにハードな運動を行わないといけないと身構えてしまう人もいますが、必ずしも激しい運動をしなくても健康の維持・向上や痛みの改善が得られることもわかっています。本講座では、軽い運動を習慣化することで起こるカラダの変化について学び、さらに実際に体験することで痛みを負えないカラダづくりのお手伝いをいたします。

普段の生活状況を踏まえて、具体的な運動をお伝えし、様々な計測機器を用いて身体の状態をチェックして、運動を続けることで起こる変化を分析し、参加者の皆様にフィードバックいたします。痛みを負えないカラダをつくるために一緒に健康改革しませんか?

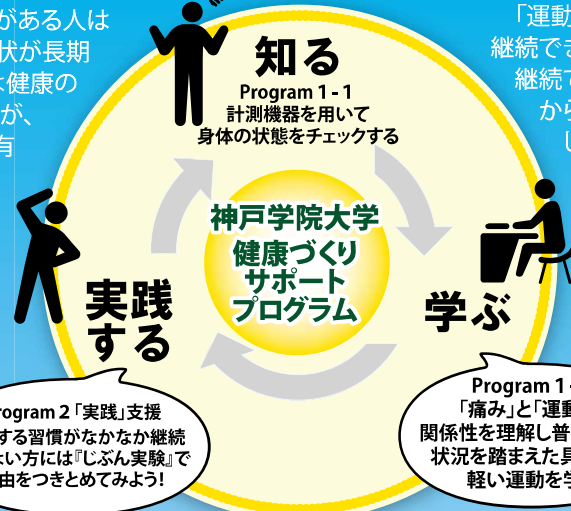
【測定項目:体組成、筋力、柔軟性、バランス機能など】

### Program2 『じぶん実験』してみませんか? <全1回>

講師:心理学部 心理学科 教授 村井 佳比子

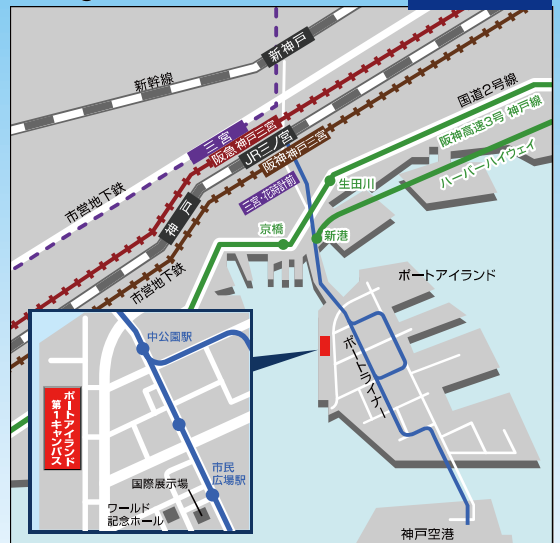
「運動をする習慣をつけたいのだけど、なかなか継続できない」という方は多いと思います。継続できないのは意志が弱いから、根気がないからと、自分を責めてしまいがち。しかし、継続できないのは意思や能力のせいではなく、理由は他にあります。その理由を『じぶん実験』でつきとめて、今まで気づけなかった新しい可能性を一緒に見つけましょう。

【参考図書:島宗理著「使える行動分析学—じぶん実験のすすめ」ちくま新書】



### ●Program1(11/5・2/18)会場

ACCESS MAP



ポートアイランド第1キャンパスへの主な交通アクセス  
JR「三ノ宮」駅、阪急・阪神「神戸三宮」駅、神戸市営地下鉄「三宮」駅から、神戸新交通ポートライナー「みなとじま」駅下車。西へ徒歩6分

### ●Program2(12/18)会場

ACCESS MAP



### お申込み方法

2022年10月16日(日)までに以下のQRコードからお申込みください。

※必ず、氏名・ヨミガナ、年齢、性別、住所、電話番号(当日の連絡先)、メールアドレスを記載してください。

### <ご注意ください>

お申込みいただいた方には、メールにてご連絡をいたしますので、お申込み前にメール(renkei\_info@j.kobegakuin.ac.jp)が受信できるように受信設定の確認をお願いいたします。

### お申込み先・お問い合わせ先

<申込QRコード>



神戸学院大学社会連携部

TEL 078 - 974 - 4057

E-mail renkei\_info@j.kobegakuin.ac.jp

### 注意事項

※お申込みの際は、必ず以下の注意事項をご一読ください。

- 感染症拡大防止のため、「安全・安心の取組」へのご協力をお願いしております。
- 状況により、ワークショップを中止する可能性もございます。

当選者への通知の際に、詳細についてご案内致します。