



神戸学院大学 健康フェア

～自分のからだを知ろう!～

神戸学院大学 総合リハビリテーション学部 理学療法学科



自分のからだを
知ることは大切だよ!



2015年 9 月 26 日 (土) 11時00分～16時00分
27 日 (日) 11時00分～16時00分
28 日 (月) 11時00分～15時00分

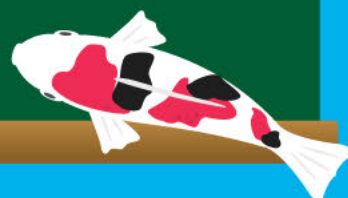


<体験プログラム>

- ・ 体組成計
- ・ 骨量測定装置
- ・ ABI検査 (四肢脈波測定器)
- ・ 足の指で魚釣り ー片足バランスゲームー

参加費:無料
事前申込不要

会場: グランフロント大阪 北館 ナレッジキャピタル
The Lab. 2Fアクティブスタジオ



『大学都市KOBÉ!発信』プロジェクト

～好奇心を創り出す都市と大学～

神戸学院大学 健康フェア

神戸学院大学 総合リハビリテーション学部 理学療法学科

神戸市は、全国有数の“大学都市”です。地域の知の拠点である大学は専門性を基にした教育や研究活動に取り組むとともに、様々な分野において行政と連携し、市民の知的創造力の源として地域社会を支えています。

近年健康を維持するためには、日ごろから自身の健康状態を知ることが大切です。特に、様々な疾患のリスクが高まる中年期以降は広い視点から健康状態の把握に努める必要があります。昨年度に引き続き「神戸学院大学 健康フェア」と題して、みなさんの健康状態を知るきっかけとして、骨量測定装置（骨密度）、四肢脈波測定器（動脈硬化）、身体組成計（筋量および体脂肪量）を用いた測定を行います。測定の結果に対して、担当者が簡単なフィードバックを行います。どうぞこの機会にご自身の健康状態を評価してみましょう!! ※計測結果のフィードバックは、9月26日 27日の2日間のみとなります。

<体験プログラム>

	項 目	対象年齢
体組成計	自分のからだの「成分」をはかってみよう ～ 体成分分析装置 In Body S20 ～	中学生以上
ABI検査 (四肢脈波測定器)	あなたの「血管年齢」がわかります ～ 人は血管から老いてゆく～	中学生以上
骨量測定装置	「骨量」をはかってみよう ～ あなたの骨は大丈夫?～	10才以上

<同時開催> 楽しみながら自分のバランスを知ろう!!

足の指で魚つり ー片足バランスゲームー 対象年齢: 4才以上

土踏まずがない扁平足や親指が小指の方へ曲がっていく外反母趾など、足裏の筋力や機能の低下による足の状態や症状が増加しています。その原因の1つとして、裸足で活動することが少なくなった現代人の生活様式があげられます。このゲームにより、裸足で片足立ちをすることで、バランス能力を鍛えます。また、足裏に刺激を与えたり足の指を使った動きを行ったりすることで、扁平足や外反母趾などの足に関係した障害を防ぐことにつながります。子どもの場合、こういった動きで足裏の感覚を発達させたり、土踏まずの形成を促すことが重要です。これが将来における様々な障害予防につながったり、スポーツを行ううえで大切な足の形を得ることができます。遊び感覚で楽しみながら足裏を鍛えてみましょう!

お問い合わせ先

神戸学院大学社会連携部

TEL 078 - 974 - 1348

E-mail renkei_info@j.kobegakuin.ac.jp



ACCESS MAP