

講座番号

8

家庭でできる筋力トレーニングつまずかない体づくり (火曜クラス) (木曜クラス)

講師：岡部 拓大（おかべ たくひろ）

講座概要

中高齢者にとって「転倒」は健康寿命を著しく損なうものであり、ケガや恐怖感、活動性の低下といったその後の生活に大きな影響を与えます。しかしながら、普段から気をつけていても起こるのが「転倒」です。転倒を予防するためには転倒に対する正しい知識と継続した予防が重要です。

本講座では転倒に対する知識，ならびに予防方法について，講義および実技実践を行いたいと思います。特に実技については特別な器具を使用せず，実施・継続しやすい内容を中心にご紹介したいと思います。**1日完結の講座です。(火曜クラス) (木曜クラス) のどちらかを明記のうえお申し込みください。**

講座スケジュール

木曜クラス

日時	木曜日（全1回）15:20～16:50
① 10月26日（木）	転倒予防に関するレクチャー， ストレッチ・筋力トレーニングの実践
12月07日（木）	予備日（開講日に実施できなかった場合のみ）

火曜クラス

日時	火曜日（全1回）15:20～16:50
① 11月7日（火）	転倒予防に関するレクチャー， ストレッチ・筋力トレーニングの実践
11月14日（火）	予備日（開講日に実施できなかった場合のみ）

定員	20名
受講料	一般2,000円 在学生1,000円
持ち物	動きやすい服装

講師：岡部 拓大（おかべ たくひろ）

東京家政大学健康科学部准教授（リハビリテーション学科）

作業療法士（10年以上臨床経験）、博士（医学）、埼玉県作業療法士会理事、日本老年療学会評議員。【研究】中高年者における心身機能が日常生活に及ぼす影響、VRを用いたリハビリテーションプログラムの開発研究、臨床と連携した早期社会復帰の支援・研究。【著書】解剖学・生理学・運動学に基づく動作分析、リハビリテーション管理学

