

08 自分自身の「心」と「身体」に向き合おう！ ～作業療法士・理学療法士の視点から～

申込締切

10/16

木

主任講師
講師

後藤 寛司 (健康科学部教授)

齊藤 展士 (健康科学部教授)

趙 吉春 (健康科学部講師)

講座日時

木曜日 (全2回) ①13:30～15:00【90分】 ②13:30～16:30【180分】

定員

20名

受講料

《一般》4,000円 《本学学生》2,000円

持ち物

①筆記用具、飲み物 ②筆記用具、飲み物、室内用履き物、動きやすい服装 (トレーニングウェアなど)、タオル

開催日

①10月30日(木) 心と向き合う 講師: 趙 吉春

認知症・老年期うつに関する医学的基礎知識、予防に関する基本的考え方・方法を解説し、その後、簡単な運動課題・認知課題の同時実践を体験します。

②11月6日(木) 身体と向き合う 講師: 後藤 寛司・齊藤 展士

運動機能の衰え、特にロコモティブシンドロームに関する医学的基礎知識や予防方法などに関して解説をします。その後、ロコモ度テストを行います。最後に、予防方法などに関連した運動を行います。

簡単な運動や測定を行います。医師や専門家などから運動を制限されている方や身体(関節など)に痛みがある方は、各個人の健康状態などをお聞きし、当日の状態や体調に応じて、運動や測定のすべて、または一部をご遠慮していただくことがありますので、ご承知おきください。

講座内容

日頃から運動や趣味など様々な活動をしているからといって健康面に安心をしていませんか？ 心や身体への衰えは自分自身が気付かない間に進んでいくものです。この講座では、心や身体への衰えは何が原因なのか、どのように衰えていくのか、衰えを防ぐには何をすればよいのかに関して、リハビリテーション専門職の視点から解説します。また、今の自分自身の運動機能はどのような状態なのか測定してみましょう。この機会に自分自身の心と身体に向き合ってみませんか？



後藤 寛司
(主任講師)



齊藤 展士



趙 吉春

講師プロフィール

平成11年、北里大学医療衛生学部を卒業し、理学療法士の国家資格を取得。その後、北里大学大学院医療系研究科(博士課程)を修了し、博士(医学)を取得。理学療法士としては、一般総合病院や訪問看護ステーションなどのリハビリテーション部門にて非常勤職員として勤務。豊橋創造大学(平成18年:専任講師、平成26年:准教授)を経て、平成30年より東京家政大学健康科学部(教授)に着任。専門分野は、バイオメカニクスや老年学を中心に、ヒトの動作分析や地域在住者への運動介入に関する研究に従事。

講師プロフィール

北海道大学大学院医学研究科にて博士号取得(医学)。現在、健康科学部教授。リハビリテーション科学、神経科学を専門とし、脳と運動・姿勢の関係について探求している。担当は理学療法評価学、運動療法学、運動学演習など。運動制御と運動学に関する研究、バランス障害に対する理学療法に関する研究などニューロサイエンスやバイオメカニクスの分野を中心に臨床への還元を目指した研究に携わる。

講師プロフィール

精神領域の作業療法士として、10年以上臨床業務に従事する傍ら、名古屋大学大学院医学系研究科にて修士(リハビリテーション療法学)を取得。研究は主として地域在住の精神障害者の記憶機能や時間使用についての調査をおこなってきた。2022年東京家政大学大学院人間生活学総合研究科人間生活学専攻にて博士(学術)を取得。現在は、脳波による脳機能評価や経頭蓋磁気刺激による皮質運動野の評価など神経生理学手法を精神科リハビリテーションに用いた実験もおこなっている。