



令和6年度
四日市看護医療大学
地域健康教室

参加費
無料

加齢による 下肢筋力の低下を知って 歩行に必要な筋力をUPしよう！

講師

看護学科 教授 三好陽子

日時

令和6年10月26日 (土)

11:00~12:20 (受付10:30~)

会場

四日市看護医療大学 本館2階実習室

定員

先着30名



大学祭
同時開催

お申込みは裏面をご覧ください

講座案内

現在、わが国の高齢化は進み、65歳以上の高齢者数が総人口に占める割合は29.3%となり、世界最高です。また、日本は65～69歳の高齢者では2人に1人が働いており、就業者の7人に1人は65歳以上であるなど、高齢者の活躍が現在の日本社会を支えています。世界的にみても、日本の高齢者は生き生きとよく働き、現在の高齢者の体力は20年前より10歳は若返っています。しかし、老化がなくなったわけではありません。65歳以降になると歩行速度は徐々に低下し、男性80歳以降、女性75歳以降では日常生活に支障をきたすようになります。

年を重ねてもできる限り自立し、健康的な生活を送って頂くために、今回は歩行に必要な下肢の筋力運動を一緒に行ってみましょう。

講師プロフィール

三好 陽子

四日市看護医療大学 看護学科・教授 / 博士(看護学)
老年看護学領域を専門とし、高齢者のQOLやライフスタイルに関する研究、認知症に関する研究を行っている。



お申込み・お問合せ先

申込締切 令和6年10月21日（月）

電話・ファックス・メール・下のQRコードのいずれかよりお申込みください。

※参加票などの送付はございません。

※当日は軽い運動を行います。（ご自身の体調に合わせてご参加ください）

TEL 059-340-0700 FAX 059-361-1401

E-mail : syomu@y-nm.ac.jp



四日市看護医療大学

事務局庶務課

三重県四日市市萱生町1200



地域健康教室 参加申込書

申込日 年 月 日

※こちらの個人情報は、地域健康教室に関する連絡、および今後本学が開催する公開講座の案内以外には使用いたしません。

フリガナ

お名前

他 名

お電話

ご住所

〒

メール