

測定

家族みんなで
健康チェック!!



相談

健康寿命を
延ばす!!



北区わくわく元気プロジェクト

市民のための健康相談

北区★健康 フェア

2019.10.5[土]

10:00~14:00

会場／常葉大学浜松キャンパス

(8号館・トコハアリーナ) ※各会場に直接お越しください。

体験

親子でスポーツを
楽しもう!!

講演

肩こり・腰痛知らずの
美しい姿勢を手に入れよう!

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00
8号館		講演 知ろう・戻そう 可動域と姿勢			
トコハアリーナ	測定 貧血、骨粗鬆症、体圧分布、立位バランスその他、握力、反射測定など	測定 ふじ33プログラム	相談 肩こり、腰痛、ケガの予防等健康相談	体験 親子でスポーツ	体験 親子でLet's dancing!!

講演

8号館 11:00~12:00

知ろう・戻そう 可動域と姿勢

～肩こり・腰痛を防止しよう～

人間の関節可動域、美しいといわれる姿勢を学習します。関節可動域が狭くなるとケガしやすい体になり、転倒リスクが増加します。また、肩こりや腰痛の原因一つである姿勢。年齢を重ねても正しく美しい姿勢は取り戻せます。関節可動域を広げ、姿勢を正すための、自宅でできる簡単なストレッチ＆トレーニングを紹介します。



[講師]
眞鍋 和親 助教
健康プロデュース学部
健康柔道整復学科



後援／浜松市、(公財)浜松市体育協会、静岡新聞社・静岡放送、中日新聞東海本社

常葉大学

お問い合わせ先



常葉大学 社会貢献・ボランティアセンター

TEL.053-428-3532(平日10:00~17:00) E-mail:huvoc@hm.tokoha-u.ac.jp

市民のための 健康相談 北区★健康フェア

測定



8号館(10:00~14:00)

●簡易ヘモグロビン測定、骨量測定

管理栄養士を目指す学生たちが測定結果について説明します。
(担当:健康栄養学科)

貧血の指標のひとつとされるヘモグロビンを採血せずに簡易的に測定します。また、骨量測定も行い、骨の強さをチェックします。

体に必要なカルシウム・ビタミンD・鉄分などを上手に摂取し、食生活を見直すきっかけにしましょう。

●重心動搖測定

理学療法士を目指す学生たちが測定結果について説明します。

(担当:理学療法学科)

安静時の体の重心の揺れを計測します。めまいやふらつきなど、小脳、前庭迷路系、脊髄などに由来するバランスの障害を判別する検査をし、生活習慣改善のアドバイスをします。



●体圧分布測定&「福祉用具」講座

(担当:作業療法学科)

自身の座り方のクセを体圧分布測定器でチェックします。正しい座り方を知ることで腰痛予防につなげていきます。また、実物の車いすに触れながら、快適に利用できる工夫や最新情報までわかりやすく解説します。

○ふじ33プログラム(10:30~11:30)

健康運動指導士、健康運動実践指導者を目指す学生たちが説明・測定をします。

(担当:心身マネジメント学科)



体力がちょっと気になり始めた30代。健康が気になり始めた40代・50代。すべての年代の皆さんに、簡単な体力チェックで筋力・バランス・柔軟性を計測します。また、測定後には「なりたいカラダに近づく」ために専門家によるワンポイントアドバイスを実施します。

※ふじ33プログラムとは働き盛りからの生活習慣改善を推進する静岡県独自の健康長寿プログラムです。

相談



8号館(10:00~14:00)

●刺さない鍼体験

(担当:健康鍼灸学科)

鍼灸師を目指す学生が肩こりや腰痛などに関する相談に応じます。

「刺さない鍼」を使用して症状にあったツボも紹介しますので、セルフケアに役立ててください。



●体の痛み相談、ケガ予防相談

(担当:健康柔道整復学科)

急なぎっくり腰、肩こり、寝違え、打撲、骨折など、柔道整復師の資格をもった専門教員がこれらの痛みに対し、その対処法をアドバイスします。

体験



トコハアリーナ

●親子でスポーツ(10:00~12:30)

(担当:心身マネジメント学科)

よじ登ったり、バランスをとったり、ボールを使ったり、親子で楽しめる、こどもに必要な“多様な運動体験”

ブースを用意しています。親子で一緒にチャレンジして、こどもは運動能力アップ、大人は日頃の運動不足を解消しましょう!



●親子で Let's dancing!!(12:45~13:30)

(担当:心身マネジメント学科)

ダンスは有酸素運動のひとつで、脂肪の燃焼や心肺機能向上に効果的です。親子でダンスをしながら、振り付けを覚えた達成感や、楽しさ、爽快感を体験しましょう!

常葉大学

浜松キャンパス

Tel.053-428-3532

〒431-2102 静岡県浜松市北区都田町1230

Access Map



交通アクセス

お車での来場も可能です。

▶遠州鉄道バスをご利用の方

浜松駅【北口】バスターミナル16番】

都田線(市役所経由)都田行～【常葉大学東門】バス停下車(浜松駅から約45分)

▶天竜浜名湖鉄道をご利用の方

天竜浜名湖鉄道【西鹿島駅】より15分、【三ヶ日駅】より30分～【常葉大学前駅】下車、徒歩7分