

主催：産官学共同（福岡市・イオン九州株式会社・福岡大学）  
2016年度高齢者と介護者を地域のシステムにつなぐプロジェクト

# 将来の介護に向けて準備をしよう

【4回シリーズ】 第2回 テーマ 「運動と介護」

日時

**10/2** 日 13:00～16:30【事前申込不要】  
（健康チェックは11:00～16:30）【入場無料】

場所

**イオンモール香椎浜 1階 セントラルコート**

（所在地：福岡市東区香椎浜3-12-1）

プログラム

## 13:00～13:50 “老化”を知って介護予防体操

【香椎原病院 体力向上支援センター科長】 畑中慎太郎氏

健康運動指導士として病院内での運動指導、地域での住民主体の「元気なまちづくり」を目指し数多くの自立支援・介護予防の教室を展開、講師を務める。



## 14:00～14:50 高齢期に必要な骨盤底筋体操

【香椎原病院 体力向上支援センター主任】 高島剛弘氏

健康運動指導士として畑中氏と共にシニア・シルバー世代に特化した運動指導を実施、訪問型運動指導担当として外出できる体力の再獲得、生活目標を提案している。



11:00～16:30

（事前申込不要）

## 「健康チェック」

・体脂肪・骨密度・血圧測定

## 「介護相談」

・福岡市

・「認知症の人と家族の会」

・「男性介護者の会」

## 15:00～15:30 講演 「在宅医療って何？」

【在宅療養支援診療所

たろうクリニック院長】 内田直樹氏



## 15:35～15:45 グループホームの紹介

【グループホーム アート園 施設長】 六倉良典氏

15:45～16:30

## 講演 「高齢者の防災について」

【消防士】 富武健一氏

次回予告

第3回 **12/4** 日 「美容と介護」

第4回 **2/5** 日 「笑い介護」

お問い合わせ先：福岡大学医学部看護学科（西尾・坂梨・西村和）

TEL：092-801-1011

E-mail：[nisiomidori@adm.fukuoka-u.ac.jp](mailto:nisiomidori@adm.fukuoka-u.ac.jp)

研究助成：公益財団法人 杉浦記念財団

アンケートにご協力頂いた方に  
粗品進呈致します（ポカリスエット  
新商品 ユニ・チャーム商品等）