

# 習慣から見直す介護予防

日時：2023年11月11日（土）14:00～

場所：兵庫医科大学 神戸キャンパス M112講義室

講師：兵庫医科大学 リハビリテーション学部

小林 隆司 教授

[受付] 13:30～  
[講演] 14:00～15:00  
[健康相談] 15:00～16:00



参加費  
無料

※講演テーマ、薬一般、血圧、リハビリ  
についてのご相談をお受けいたします。

★事前申し込み優先

## 学生による健康チェック開催中

新型コロナウイルスの流行により、様々な活動を中断して、不活発な生活習慣に日常生活の中で陥っている人はいませんか？自然と体と頭を使って、衰えないようにするにはどうしたらいいのでしょうか？リハビリの専門家と一緒に考えてみましょう。

## お申し込み

お電話・FAX・メールで下記までお申し込みください。

〒650-8530 神戸市中央区港島1-3-6

兵庫医科大学 神戸キャンパス（地域連携担当）

TEL：078-304-3111

FAX：078-304-2713

メール chi-ki@ml.hyo-med.ac.jp

\*参加証は発行いたしません。当日直接会場にお越しください。

\*車でお越しの方は、駐車場の数に制限がありますので事前にご連絡ください。

\*兵庫医科大学 神戸キャンパスへのアクセス

ポートライナー「三宮」駅より「みなとじま」駅下車西へ徒歩約10分





兵庫医科大学 リハビリテーション学部  
教授 小林 隆司

習慣から見直す介護予防

新型コロナウイルスの流行により、「新しい生活様式」が提唱されています。人ごみを避けるあまりに、楽しみにしていた活動を中断した人もいるかもしれません。また、家にいる時間が長くなり、運動不足を感じている人もいます。

コロナ前には、私たちは実に、特別な訓練やリハビリなどしなくても、日常生活の様々な事を習慣的にこなしていく中で、自然と体と頭を動かして、介護予防を実行していました。例えば、買い物に行けば、意識的に散歩などしなくても、自然に1000歩から2000歩は歩いていたと思います。それがコロナ禍で、通販などを利用するようになると、無意識のうちにまったく失われてしまっているのです。

本講座では、まず、参加者に生活のパターンの乱れをチェックしていただきます。そして、自分らしい生活をするために必要な活動ができているか生活を見直していただきます。そのうえで、好きなこと、楽しいこと、夢中になれることができるように、習慣をどのように組み替えたらいのかを一緒に考えていきます。

何かきっかけがないと、生活習慣を変えることは難しいと思います。この講座がその一助になると嬉しく思います。

●次回公開講座予定●  
2023年12月2日（土） 医学部 担当  
開催場所  
神戸学院大学 第2キャンパス



ポアイ4大学による連携事業  
11月11日 公開講座 「習慣から見直す介護予防」  
参加申込用紙

ふりがな		性別
お名前		男性 ・ 女性
連絡先電話番号	(                      )	

(FAX送信先 078-304-2713)