

高齢者の活動性を 高める活動

— 認知症の予防に向けて —

対象：介護施設職員 看護師 社会福祉士 ケアマネージャー



【講義と演習】

- 高齢者の認知機能を高める —ふまねっと運動の効果—
- 高齢者の精神的活動を高める —お化粧の効果—
- 高齢者の身体的活動を高める —ルディックウォークの効果—

平成 28 年
9月8日 木

場所
山口県立大学

受講料
5,000 円

研修について

高齢期に活動性が高い事は、日常生活の自立に役立つ他、社会活動の維持など、多くのメリットがあります。

昨今、こうした活動性を高める運動やレクリエーションがいろいろ紹介されています。

本研修では、山口県下において、普及してほしいと考える幾つかの活動を紹介します。

お化粧をすることで精神的な活動を高める、ノルディック歩行で安全に長く歩く、ふまねっと運動で認知症を予防するなどについて、講義と演習を行います。

1. 対象 介護施設職員、看護師、社会福祉士、ケアマネージャー
2. 定員 150名(先着順、定員になり次第締め切ります。)
3. 会場 山口県立大学 6号館 F204 教室 他(地図参照)
4. 日程 平成28年9月8日(木) 8:55~16:10
5. 受講料 5,000円(当日受付時にお支払いください。)
6. プログラム



時間	内容	講師
8:00	受付	
8:55	開会	
9:00 } 9:10	本研修のねらいについて	山口県立大学看護栄養学部 教授 田中 マキ子
9:10 } 10:10	高齢者の認知機能を高める ーふまねっと運動の効果ー	山口県立大学看護栄養学部 教授 田中 マキ子 准教授 後藤 みゆき
10:10 } 11:10	高齢者の精神的活動を高める ーお化粧の効果ー	東亜大学芸術学部 教授 田中 真紀子
11:10 } 12:10	高齢者の身体的活動を高める ーノルディックウォークの効果ー	株式会社ウィードメディカル 課長 門脇 総司 (ノルディックウォーク公認インストラクター)
休憩 (12:10~13:00)		
13:00 } 16:00	以下3内容を順次体験し、高齢者の活動性を高める活動について考察する ①ふまねっと運動 ②お化粧 ③ノルディックウォーク *1内容50分、移動10分	講師全員
16:00	閉会	

7. 服装 **動きやすい服装**
(会場は、席によって寒暖差があります。衣服で調整できるようにしてご来場ください。)
8. 持参物 **・上靴(必ずご持参ください)** ・タオル(1枚)
・普段使用されている化粧品 (ファンデーション、チーク、アイシャドー、口紅、化粧水・乳液等)
・化粧道具 (メイクアップの筆、パフ類等)
・その他 卓上鏡をお持ちの方はご持参ください。
9. 昼食 食堂は営業していませんので、昼食は各自でご準備ください。飲み物の自動販売機はございます。

会場のご案内

[広域図]



・JRをご利用の場合
山口線 宮野駅下車
徒歩 15分

・バスをご利用の場合
山口県立大学前下車
徒歩 10分

[キャンパスマップ]

新キャンパス建設に伴う工事のため、ご来学の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。
※通行にはご注意ください。

駐車場からは、地下道を通じて会場にお越しください。



【お問合せ先】

山口県立大学地域共生センター 共生教育部門

〒753-8502 山口市桜島 3丁目 2-1

TEL:083-928-3495 FAX:083-928-3021

E-mail:manabi@yamaguchi-pu.ac.jp