

報道関係 各位

川崎医療福祉大学 令和3年度第1回公開講座（オンライン） 「フレイルを防ごう～いきいきと地域で暮らすために～」

川崎医療福祉大学では、第1回公開講座を5月22日（土）に開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止となりました。そこで、Web サイトを通じて同内容をオンラインで配信しています。

第1話 身体的フレイル領域:ストップ!フレイル!のための運動のコツ

理学療法学科 講師 松本 浩実

足腰が弱ってくるとフレイルの一手手前の黄色信号です。では、どんな人がフレイルになりやすいのでしょうか。また、フレイルの予防にはどんな運動がいいのでしょうか。フレイルにならないための運動のコツについて紹介します。

運動習慣のみならず

日中の活動性

が高いことが

フレイルや病気の
予防になる

第2話 オーラルフレイル:口の衰えを予防する

言語聴覚療法学科 講師 矢野 実郎

オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口の機能が衰えることです。本講座では、言語聴覚士が口の衰えを早めに気づく方法と、飲み込むパワーや舌のパワーをつける体操について紹介します。

唾を飲んで
飲み込む力を確認

30秒間
たくさん
唾を飲む



第3話 認知的フレイル領域

健康体育学科 准教授 石本 恭子

フレイルと認知機能や気分の落ち込みは相互に関係しています。認知機能や心を刺激する体操を取り入れながら認知的フレイルとその予防のコツについて紹介します。



<川崎医療福祉大学 オンライン公開講座ページ>

https://w.kawasaki-m.ac.jp/center/extension_course/



←動画配信中
スマホ・PC等から
ご覧いただけます

<問合せ先>

川崎医療福祉大学

庶務課 公開講座係

Tel 086-462-1111(代) 内線 54222