

セカンドライフを

第7回 市民公開講座

イキ!イキ!

過ごすために

3人の保健師さんが、講師となり講演と実技指導いたします。

日時 2014. **11/16** 日
午後1:00(受付)～4:00
(開始/午後1:30)

場所 大阪産業創造館4F
イベントホール(地図:裏面)

主催 **QA** NPO-QAセンター

後援 大阪市



物忘れ予防の頭の体操

近畿労働金庫 総務人事部 健康管理センター 保健師 原 共乃



簡単な運動で健康増進

近畿労働金庫 総務人事部 健康管理センター 保健師 藤吉 奈央子



安心して老いるために

株式会社 健康管理室 保健師 益江 淑子

講演
入場無料

定員 220名
(先着順)



セカンドライフを
イキ!イキ! 過ごすために
 各保健師さんから、要約をいただきました。

簡単な運動で健康増進

近畿労働金庫 総務人事部 健康管理センター

保健師 **藤吉 奈央子**

充実した生活を送るためには心身が健康な状態であってこそ。ウォーキングなどのエクササイズは生活習慣の改善、肥満防止、老化予防などさまざまなメリットがあることが知られています。また運動習慣がある人のほうが健康寿命も長くなることも国内外の多くの研究で明らかになっています。今回は日常の生活の中に取り入れやすいエクササイズをご紹介します、筋力アップを目指すことで、転倒予防や腰痛予防などにつなげたいと思います。当日は動きやすい服装でお越し下さい。



物忘れ予防の頭の体操

近畿労働金庫 総務人事部 健康管理センター

保健師 **原 共乃**

「あれ!何しに来たんだっけ!」隣の部屋に行ったけど、何を取りに来たかわからなくなってしまった。年を重ねると共に物忘れの頻度が増え、このようなことが出てきます。

年を重ねると体だけでなく脳も老いてきますが、どのような生活が脳の老化を予防するか分かってきました。

軽い頭の体操を含め、予防法をお伝えします。

楽しく頭も心もリフレッシュしましょう!

安心して老いるために

株式会社 健康管理室

保健師 **益江 淑子**

超高齢社会になり、誰もが、突然介護する立場になるかもしれません。

そうした状況に直面したときに、慌てずパニックにならないように、介護問題について、早くから準備を始めることが大切です。

介護する立場になった時に、起こりやすい心の問題や対応の仕方。離れて暮らす親を持つ立場に起こりやすい問題や対応方法などを事例を通して具体的に紹介します。

<主催>

GA 特定非営利活動法人
医薬品・食品品質保証支援センター
 (略称 NPO-QA センター)
 〒540-0026
 大阪市中央区本町1丁目4-12 301号室
 TEL:06-6910-1455 FAX:06-6910-1456
 Eメール:npo-qa@galaxy.ocn.ne.jp
 http://www.npo-qa.jp/

<後援> **大阪市**

<会場案内>

大阪産業創造館
 4Fイベントホール

〒541-0053
 大阪府大阪市中央区本町1-4-5
 TEL:06-6264-9808 FAX:06-6264-9887

地下鉄でお越しの方
 地下鉄「中央線」、「堺筋線」の「堺筋本町駅」から、徒歩約5分となります。東警察署の道路を挟んで北東の斜め向いにございます。

