

おうちで健康長寿

高知県立大学の各分野の
専門家の「知」を集結!

体験型セミナー

Presented by 高知県立大学健康長寿センター

ご自身の健康維持や
大切なご家族の健康維持に!



本学の健康長寿センターでは、
高知県内の各地にお伺いし、
地域行政と共同で、健康長寿に
つながる講演や体操を実施し、
学びと体験ができる

健康長寿体験型セミナー

を行っています。

昨今のコロナ禍をうけ、
出前型の「健康長寿体験型
セミナー」は中止していますが、
地域の集まりやふれあいの機会が
減少した皆さまの健康維持に
お役立てていただけるように
「おうちで健康長寿
体験型セミナー」を企画しました。

今回のテーマは…

転倒予防に ついて

全8回シリーズで
配信

ご高齢の方は、運動不足から
筋力の低下、転倒につながり
入院に至るケースもあります。
普段の生活に役立つ筋肉のお話や
栄養のお話、運動の方法を
お届けします!



<お問合せ先>

高知県立大学健康長寿センター

TEL:088-847-8700(代表)

ホームページ

<https://www.u-kochi.ac.jp/site/wlc/>

高知県立大学健康長寿センター
YouTubeチャンネル QRコード



おうちで健康長寿体験型セミナー動画内容

各回：約10～15分程度

- 第1回（講義） 転倒予防に向けた運動の重要性
- 第2回（講義） 運動前の体調確認と運動後のクールダウンの重要性
- 第3回（運動） 足元体操 かんたん体操 基本編
- 第4回（運動） 足元体操 かんたん体操 応用編
- 第5回（運動） 足元体操 棒体操編（新聞棒）
- 第6回（講義） 運動の効果をあげる大切な食事
- 第7回（運動） 足元体操 身近にあるものを使った体操編
- 第8回（運動） 足元体操 かんたん体操 おさらい編

番外編（作成） 棒体操で使う「新聞棒」を作ってみよう！



～活用方法～

いろんな場面で
ご活用ください

高齢者施設や
デイサービスでの
レクリエーションや
介護予防体操に活用

あったかふれあい
センター事業で
活用

地域包括支援センターや
居宅介護支援事業所から
在宅利用者への紹介

病院、診療所や
介護福祉施設等の
待合い場所での
動画視聴

おじいちゃん
おばあちゃん
ご家族など
大切な方と
一緒に

