

健康でいるための 外出の重要性

2024年

8/30 (金) 10:00

9/5 (木) 17:00

場所 人間総合科学大学より
映像配信 (YouTube)

講師 石塚 大悟
人間総合科学大学
リハビリテーション学科
理学療法学専攻
助教

料金 無料



人生100年時代と言われる現代において、なるべく長い間健康でいることは、個人の生活においても、社会政策的にもとても重要なことです。長年の地域在住高齢者に対する研究の中で、健康でいるために大切な秘訣が明らかになってきました。それは一言で言うと、外に出て、人との温かいふれあいを大切にすることです。すでに多くの方がご存知のように筋力や体力などの身体面はもちろん重要ですが、それに加えて誰かと会ったり、おしゃべりするなどの精神面も健康寿命には大きく関わります。100歳まで介護を必要とせず元気であるための秘訣は、皆さんの身近なところにたくさん隠れています。そんな、“今日からできる” ことについて「外出」に焦点を当ててお伝えしていきます。

この講座を聞いていただくことで、あなたの毎日の日常を少しでも豊かにして、1年後、2年後により健康でいられるきっかけになれば幸いです。

申込方法

本学ホームページ応募フォームまたはメールにてお申込みください。

申込期限：2024年8月28日(水)

応募フォーム <https://form.human.ac.jp/forms/index.php?id=644>

右のQRコードからも簡単にアクセスできます。

メールアドレス records@human.ac.jp



■主催：人間総合科学大学 ■協賛：日本心身健康科学会 ■後援：蓮田市・さいたま市教育委員会・さいたま商工会議所・蓮田市商工会・大学コンソーシアムさいたま



学校法人 早稲田医療学園

人間総合科学大学

お問い合わせ

048-749-6111

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288 <https://www.human.ac.jp/> records@human.ac.jp

■人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科 健康栄養学科 心身健康科学科 (通信制) ■保健医療学部 看護学科 リハビリテーション学科 (理学療法学専攻・義肢装具学専攻)