

報道機関関係各位【配信先：兵庫県教育記者クラブ】

【日々の暮らしに役立つ公開講座】

「体の機能と運動の達人＝理学療法士」が勧める健康生活！

9/13(金)から全4回、甲南女子大学にて | 受講者募集中



医療系学科を有する甲南女子大学（神戸市東灘区）は、日々の暮らしに役立つ情報、健康にまつわる知識を地域の方々に広くお届けしようと、公開講座「体の機能と運動の達人＝理学療法士」が勧める健康生活！」を9/13(金)から毎週金曜日、全4回にわたって無料開講します。

大学教員で臨床経験豊富なリハビリテーション分野のプロが、「痛みのしくみと運動の重要性」「産前産後の悩み」「運動による疾病・要介護の予防」「かくれ肥満」など、女性ならではのテーマも織り交ぜながら、健康生活の秘訣をわかりやすくレクチャーします。

受講無料。年齢・職業などを問わず、どなたでも気軽に“大学での学び”を体験いただけます。

■ 2019年度甲南女子大学公開講座 ■ 受講無料 | 事前申込制 | 各回150名定員（先着順） | 於 甲南女子大学912教室

| | | |
|---|---|---|
| 【第1回】 9/13(金) 14時～15時半 | 痛みのしくみ - 痛みをへらすためには運動をしましょう - なにかげがをしたときに、痛みは危険信号の意味となります。しかし、慢性的な痛みの中には危険信号の意味をなさない場合があります。痛みのしくみ、運動の重要性についてお話しします。 | 西上 智彦 (にしがみ ともひこ) 理学療法学科 准教授 |
| 【第2回】 9/20(金) 14時～15時半 | 産前・産後のマイナートラブルについて 産前産後の期間に腰痛や軽い尿漏れなど、様々なトラブルを抱える女性が多くみられます。気になるけれど、どうしたら良いの？というマイナートラブルについて、軽い運動なども含めてお話しします。お子様同伴でも、ご参加いただけます。 | 小森 絵美 (こもり えみ) 理学療法学科 助教 |
| 【第3回】 9/27(金) 14時～15時半 | 運動をして疾病、要介護を予防しよう！ 日々の生活の中で運動をすることは筋力・体力の向上につながるだけでなく、様々な疾病を予防できることがわかってきています。（心臓病や脳卒中など、最近では認知症も）。これらによって要介護状態となることの予防にもつながっていきます。その効果的な運動方法について、最近話題の「フレイル」「サルコペニア」についての説明を交えながらお話しします。 | 三栖 翔吾 (みす しょうご) 理学療法学科 助教 |
| 【第4回】 10/4(金) 14時～15時半 | かくれ肥満について - 「普通体重≠肥満」とは限らない - 体型的には一見普通に見えても「かくれ肥満」と呼ばれる内臓脂肪型肥満の方がいます。内臓脂肪型肥満は中高年の方だけでなく若い人にも起こります。内臓脂肪には貯まりやすく減りやすいという特徴があるため、日々の運動で減らすことができます。内臓脂肪型肥満が美容や健康に及ぼす悪影響とその解消法についてお話しします。 | 芝 寿実子 (しば すみこ) 理学療法学科 講師 |
| <p>■ 申込方法 ■ 大学公式ホームページ／最新情報 [イベント告知] よりお申し込みください。 [URL] http://www.konan-wu.ac.jp</p> <p>■ 申込締切 ■ 各講座3日前まで ※開催回ごとに申込可能 ■ 主催 ■ 甲南女子大学 对外協力センター 社会貢献課</p> | | |

—記事掲載・取材をご希望の場合は、お手数ですが事前にご連絡をお願いします—

■ リリース内容に関するお問合せ ■ 对外協力センター 社会貢献課 | TEL:078-413-3811(平日9時～17時) E-mail:kouken@konan-wu.ac.jp

■ 取材申込み・プレスリリースに関するお問合せ ■ 広報課 | TEL:078-413-3180(平日9時～17時) E-mail:koho@konan-wu.ac.jp

※夏期全学休業のお知らせ：2019年8月7日(水)～18日(日)は、全学休業期間につき、全ての窓口が休止となります。