

令和元年度 府民公開講座報告

令和元年7月14日(日)キャンパスプラザ京都において、理学療法の日・介護予防・健康増進キャンペーン「府民公開講座」を開催しました。当日は、当初の予想を上回る150名以上の幅広い年代の方にご参加頂きました。

第1部では京都大学大学院・医学研究科人間健康科学系専攻・リハビリテーションコース 理学療法学講座教授の青山朋樹先生をお迎えして「アタマとカラダを同時に刺激した認知機能防止転倒防止エクササイズ」というタイトルでご講演頂きました。参加者の方々と一緒に身体を動かす体験エクササイズもあり、会場が一体となっていました。また、皆さん熱心にメモを取られており参加者の方々からの質問も多数ありました。

第2部では当会理学療法士より、「元気にイキイキ健康体操-体操で健康寿命を伸ばそう-」というタイトルで講義と実演を交えながらの体操の紹介を行いました。

参加者からは「二重課題トレーニングを家で続けようと思いました。日々の運動を続ける事が大事であると気付かされました。」等といった満足の声も多数聞かれました。また、ご自身・ご家族の健康に関心を持っておられる方が多く、そのような要望にできる限り添えるような企画を今後も検討してまいります。



青山朋樹先生 講演風景

【アンケート結果】

① 参加者年代

