

2019年2月5日

報道関係各位

東海大学

【開催告知およびご取材のお願い】

東海大学チャレンジセンター 病院ボランティアプロジェクト 第16回医療セミナー「筋肉貯金～寝たきり予防を始めよう～」を開催

日時:2019年2月23日(土)14:00~16:15(開場/報道受付 13:30~)

会場:東海大学伊勢原キャンパス 松前記念講堂(神奈川県伊勢原市下糟屋 143)

東海大学(所在地:神奈川県平塚市北金目 4-1-1、学長:山田 清志〔やまだ きよし〕)チャレンジセンター病院ボランティアプロジェクトでは、来る2月23日(土)14:00より、本学伊勢原キャンパス松前記念講堂において、第16回医療セミナー「筋肉貯金～寝たきり予防を始めよう～」を開催いたします。

厚生労働省の発表によると、日本人の「平均寿命」と「健康寿命(健康で自立した日常生活ができる期間)」との間には10年前後の開きがあり(2016年現在)、寝たきりや要介護状態が長期間にわたることがわかります。さらに、2017年度の高齢社会白書には、65歳以上の要介護者のうち約4割は、筋肉の衰えに起因する転倒や骨折などが要介護の主な原因になっているとの調査結果も報告されています。筋肉は、鍛えれば何歳からでも増やすことができます。寝たきり予防のためにも、筋肉を鍛える「筋肉貯金」は極めて有効です。

当日は、運動生理学が専門で、高齢者の筋力トレーニングと認知機能の関係性などの研究テーマを持つ、本学体育学部生涯スポーツ学科准教授の八田有洋が、正しい筋肉の知識や衰えた筋肉の回復方法のほか、寝たきりを予防し充実した老後を過ごすための数々の工夫を紹介します。

本セミナーは、「患者さんの目線に立ち、入院患者さんの不安要素を緩和する」という理念のもと、13年間にわたり本学医学部付属病院で病棟ボランティア活動を行っている本学チャレンジセンター病院ボランティアプロジェクトのメンバーが主催するもので、病気や健康に関する知見を広く一般の方々に提供し、いざという時に役立ててもらおうと、これまでにさまざまなテーマで15回にわたってセミナーを開催してきました。

2019年度 東海大学チャレンジセンター 病院ボランティアプロジェクト第16回医療セミナー
筋肉貯金
～寝たきり予防を始めよう～
年を重ねるとどうしても体力が衰えるようになります。その原因は筋肉にあり、筋肉が衰えると足が上から下へ転倒するだけでなく、骨も脆くなり寝たきりになることもあります。今こそ正しい筋肉の知識を身につけて寝たきりを予防しませんか？
＜講演者＞
八田有洋 准教授 博士(学術)
東海大学体育学部生涯スポーツ学科
国立大学大学院理学部理学教育研究科准教授、国立大学体育科学系助手、国立大学大学院人間総合科学研究科講師、横浜国立大学准教授を経て2014年より現職。研究対象は運動生理学、「高齢者の筋力トレーニングと認知機能」、「トップアスリートのパフォーマンスに関する脳神経科学研究」などのテーマで研究・教育に携わる。
2019年2月23日(土)
14:00~16:15 (開場13:30~)
東海大学伊勢原校舎 松前記念講堂
(住所:神奈川県伊勢原市下糟屋143)
駐車場の確保はございませんので、公共交通機関をご利用ください。
申込不要
入場無料
どなたでも自由に
参加いただけます。
アクセス
伊勢原駅下車 バス15分
・西口より 4番乗り場 東海大学伊勢原校舎(東海大学病院)下車
・北口より 2番乗り場 東海大学伊勢原校舎(東海大学病院)下車
【お問い合わせ】
〒243-0292 東海大学チャレンジセンター 病院ボランティアプロジェクト
HP: <http://www.uoehs.ac.jp/center/act/vol/16seminar/>
TEL: 0463-50-2504
Eメール: seminar@uoehs.ac.jp
Twitter: @uoehs_volunteer (病院ボランティアプロジェクト) 事務局

▲第16回医療セミナーのポスター

本学では、地域の皆さまとの集いと交流をとおして、よりよい地域社会づくりに貢献したいと考えています。学生たちによるこうした取り組みも、本学の考え方を体現するものです。

つきましては、次頁の概要にて開催いたしますので、開催告知のご掲載およびご取材をいただければ幸いです。ご検討の程、宜しく願いいたします。

＜本件に関するお問い合わせ＞
東海大学チャレンジセンター 担当: 高橋・島村
TEL.0463-50-2504 (直通)

■開催概要

- 日 時 : 2019年2月23日(土) 14:00~16:15 (開場 13:30)
- 会 場 : 東海大学伊勢原キャンパス松前記念講堂
(神奈川県伊勢原市下糟屋 143)
- タ イ ト ル : 東海大学チャレンジセンター 病院ボランティアプロジェクト
第16回医療セミナー「筋肉貯金～寝たきり予防を始めよう～」
- 講 師 : 八田 有洋 [はった ありひろ]
本学体育学部生涯スポーツ学科 准教授
筑波大学大学院博士課程体育科学研究科単位取得退学、筑波大学体
育科学系助手、筑波大学大学院人間総合科学研究科講師、横浜薬科
大学准教授を経て2014年より現職。研究分野は運動生理学。
「高齢者の筋力トレーニングと認知機能」「トップアスリートのパフ
ォーマンスに関する筋電図学的研究」などのテーマで研究・教育に
携わる。
- 参 加 費 : 無料
- 事 前 申 込 : 不要
- 一般の方からの
お問い合わせ : 東海大学チャレンジセンター 病院ボランティアプロジェクト
ホームページ : <https://www.u-tokai.ac.jp/effort/activity/challenge/>
TEL. : 0463-50-2504
Mail : hospitalvolunteer.tokai@gmail.com
Twitter : 「病院ボランティアプロジェクト」で検索

■東海大学伊勢原校舎 松前記念講堂 交通案内

- ・小田急小田原線「伊勢原駅」下車 バス約10分
 - ・北口2番乗り場より東海大学病院経由 愛甲石田駅行き、または南口4番乗り場より東海大学病院行き「東海大学病院」下車 徒歩1分
- ※お車でのご来場はご遠慮ください。

【ご取材申込書】

東海大学チャレンジセンター 病院ボランティアプロジェクト
第 16 回医療セミナー「筋肉貯金～寝たきり予防を始めよう～」を開催
日時:2019年2月23日(土)14:00～16:15(開場/報道受付 13:30～)
会場:東海大学伊勢原キャンパス 松前記念講堂(神奈川県伊勢原市下糟屋 143)

誠に恐縮ではございますが、諸準備の関係上、
事前に FAX にてお申し込みいただければ幸いです。

FAX:0463-50-2472

東海大学チャレンジセンター 担当:高橋・島村 宛

貴社名	
貴媒体名	
ご所属	
ご芳名	
お電話番号	
FAX番号	
連絡欄	