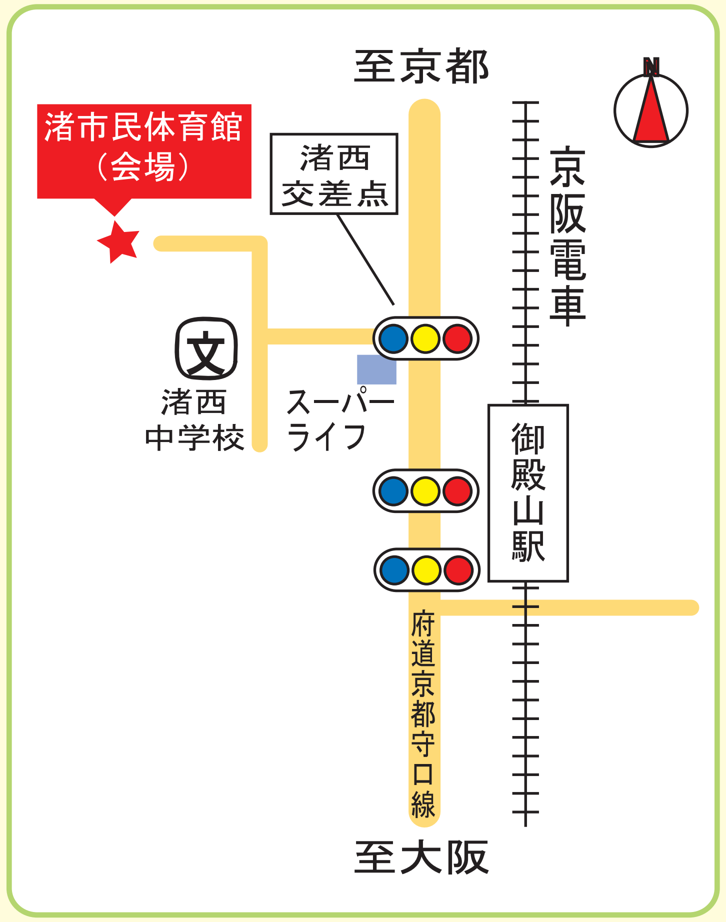
## 新しいプログラムが盛りだくさん！

★要予約プログラムは全 12 講座！

★予約不要プログラムは 9 つの体験ブース＋筋力や骨密度の測定会！

**詳しくは中身をチェック！**




## 会場アクセス

京阪電車「御殿山駅」下車

徒歩約 10 分

※駐車場に限りがありますので
できるだけ公共交通機関を
ご利用ください

## お問合せ・お申込み先

**5月17日（火）10時より**
**電話またはFAXにて**
**先着受付開始！（各講座30名）**


公益財団法人　枚方体育協会

枚方市渚西 3 丁目 26-10（渚市民体育館内）

電話：898-8181　　FAX：898-8585


**今年は 6 月に開催！！**

## 日時

平成 28 年 6 月 15 日（水）

雨天決行

午前 10 時より各プログラム開始

（開場　午前 9 時 30 分）

## 会場

枚方市立

渚市民体育館

（地図は裏面をご覧下さい）

# こころの 健康まつり 2016 からだの

めざせ！

＼ 生涯現役！／

いつまでも生き生きと

＼ 自分らしく！／

**全プログラム**
**参加費無料！**

## 申込み

要予約プログラムは

1 回の電話（またはFAX）

につき 2 名 2 講座まで

先着順で受付

（申込先は裏面をご覧下さい）

## 持ち物

上靴・靴袋・タオル

飲み物

運動のできる服装

でお越しください

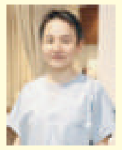
# 講演プログラム 要予約（お１人様２講演まで）＊各時間 全講座 定員30名！

2階　各施設

## 10:00 → 11:00

### 会議室「動脈硬化とアンチエイジング」

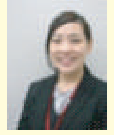
動脈硬化の予防には、何をすれば
よいのか、すでに動脈硬化になって
しまった場合はどうすればいいのか、
一緒に考え学びます。



堂島ライフケアクリニック
院長・医学博士
佐島　守仁　氏

### フィットネスルームA「え⁉目で見る塩と砂糖」

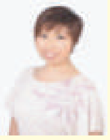
普段、身近に売られている食品に
どれくらい塩や、糖が含まれているか
を実際にご覧いただきます。
食品の選び方や、食品に対する知識を
管理栄養士より紹介します。



認定NPO法人健康ラボステーション
管理栄養士
沖　さやか　氏

### フィットネスルームB「脳トレ・ロコトレ体操」

ロコモティブシンドロームの予防と
改善のために、日常生活に簡単に
取り入れることが出来る運動を実施
します。手足を使ったエクササイズは、
脳トレにもなり認知症予防におすすめ
です。

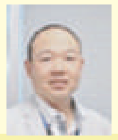


（一社）日本姿勢と歩き方協会
ウォーキングスペシャリスト
松村　明日香　氏

## 11:30 → 12:30

### 会議室「認知機能を匂いでチェック！」

匂いカードを使ったキットを元に、
現状が健常者寄りであるかどうかを
早期の段階でチェックし、認知機能と
臭覚の関係性について紹介します。



（株）グローバルエンジニアリング
専務取締役
赤嶺　彰紀　氏

### フィットネスルームA「アロマテラピーで認知症予防」

アロマの香りは心と体を癒すだけでは
なく、認知症の予防にも役立つと
注目を浴びています。認知症予防の
ためのご家庭でのアロマテラピーの
方法をお伝えします。

幸せの青い鳥の来るサロン　and♪
代表
英国式IFPA認定セラピスト
穴田　美緒　氏

### フィットネスルームB「ストレッチ＆リラクゼーション ～きれいに若さを保つ～」

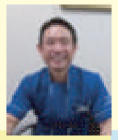
安らぎの音楽や香りを感じながら、
頭からつま先まで、普段あまり使わない
筋肉をストレッチでゆっくり伸ばします。
リンパの流れや血流を良くして、
きれいに若さを保ちましょう。

ホリスティックハッピー　代表
健康運動指導士
木下　友恵　氏

## 13:00 → 14:00

### 会議室「何故、日本人は歯を大切にしないのか？」

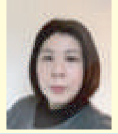
日本は先進国の中では、かなり歯に
対する意識が低く、最近では歯周病が
全身の病気に影響している事も報告
されています。この事実のお話と、
最近の歯科の最先端の治療法を
ご紹介します。



（医）誠仁会りょうき歯科クリニック
理事長
領木　誠一　氏（歯科医師）

### フィットネスルームA「認知症の予防と対策 栄養士が考えるココナッツの可能性」

病院などの専門施設で栄養士として
活躍中。認知症改善にも効果的と言わ
れるココナッツオイルのレシピを、
栄養士の視点で考えるスーパーフード
レシピを紹介。



（株）アーユルプラス
代表取締役
林　玲子　氏（栄養士）

### フィットネスルームB「楽々10回行うだけで痛み改善！ ～楽10体操（らくてんたいそう）～」

どの種目も10回行うだけ！簡単で場所
いらず。「いつでも・どこでも・誰でも」
できるオリジナル体操を実践します。
肩こりの改善やバランス能力アップを
目指しましょう！

NPO法人あゆみ会　代表
健康運動指導士
倉田　智栄子　氏

## 14:30 → 15:30

### 会議室「眼科治療10年前・今・10年後」

iPS細胞の移植治療の治験が行われる
など、眼科の治療法の歴史は次々と
進化しています。
眼科治療の最前線のお話をします。

（医）創夢会むさしドリーム眼科
理事長
武藏　国弘　氏（眼科医師）

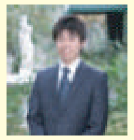
### フィットネスルームA「自宅で簡単鍼ツボ教室」

鍼灸未経験の方にお勧め！
腰痛・肩こり対策として、また今話題の
美容鍼灸でセルフケアしてみませんか？
国家資格である鍼灸師が
解説・実践します。

なつめ鍼灸整骨院
院長
溝口　和也 氏
（鍼灸師、柔道整復師）

### フィットネスルームB「味覚のプロから学ぶ 味覚と健康！」

あなたは、自分の味覚が良いか、
悪いかを、正しく認識できていますか？
味覚を知ること、味覚を向上させることは、
健康面でも非常に重要です。
味覚の重要さを知って、健康維持に
つなげましょう！



（一社）日本味覚協会
代表
水野　考貴　氏

# 体験型プログラム 予約不要　＊10：00から16：00

1階　ドームアリーナ

### 緑内障健診（眼底健診）

緑内障は、一般的に自覚症状が
ほとんどなく、知らないうちに病気
が進行している方が多くいらっしゃ
います。緑内障への罹患の可能性
を簡単な検査でチェックします。

むさしドリーム眼科
視能訓練士

### 口腔内チェックと相談会

口の中には、何百種類という菌が
生息しています。自分の口の中の
健康状態を知り、いつまでも健康
な歯で食事をしませんか。
当日は、歯の相談会も実施してい
ます。日頃聞けない悩みをご相談
下さい。

医療法人誠仁会りょうき歯科クリニック
歯科衛生士

### アロマで簡単！スプレー作り♪（要材料費）＆ボッダー式 リンパドレナージ体験

アロマオイルを使って簡単な手作り
スプレーを作ります。
梅雨のじめじめした時期に、
エアーフレッシュナーでさわやかに
過ごしましょう（材料費500円）
また、 リンパの流れを促進するリン
パドレナージマッサージもご体験頂
けます。

幸せの青い鳥の来るサロン　and♪
～メディカルリンパ/メディカルアロマ～
英国式IFPA認定ﾒﾃﾞｨｶﾙｱﾛﾏｾﾗﾋﾟｽﾄ

### かおりで認知機能チェック

10種類10枚のカードそれぞれについ
ている匂いの感じ方で、現状の認知
機能をチェックする事ができるキット
です。今回は、体験版をお試し下さ
い。

株式会社グローバルエンジニアリング

### 音楽で脳をリフレッシュ！

観賞用の音楽やリラクゼーション音
楽とは違い、自然音とクラシック曲
より作られた特殊加工音源は、一般
的な音楽の療法的効果を強く、発現
することが期待できます。

株式会社シグマインターナショナル

### 認知機能測定

「注意力」「記憶力」「計画力」「空間
認識力」「見当識」5つの認知機能バ
ランスをタッチパネルパソコンを使用し
チェックします。ゲーム感覚で楽しく体
験できます。脳の国家プロジェクト
imPACT入選の最新システムです！

一般社団法人神戸健康大学

### 歩行測定

歩行時の体の揺れや上下の振動は
膝や腰への負担になることがありま
す。センター内臓のベルトを腰に巻き
歩くことで、歩行癖を分析します。
インストラクターから歩行のアドバイ
スも行います。自分の歩き方をチェッ
クし、転倒予防や痛み改善につなげ
ましょう。

一般社団法人日本姿勢と歩き方協会

### フットケアと靴選び

貴方の靴の選び方が腰痛や、膝痛
を招いていませんか？
正しい靴の選び方と、外反母趾や足
底の痛みを改善する為のマッサージ
やお手入れ方法を紹介します。いつ
までも自分の足で歩きましょう。

一般社団法人日本姿勢と歩き方協会
FHA（足と靴と健康協議会）認定
シューフィッター・上級バチュラー

### 体力測定

普段測定する機会が少なく、健康寿命
延伸に欠かせない5つの体力をチェック
します。

- 垂直跳び（瞬発力）
- 長座体前屈（柔軟性）
- 椅子立ち上がり（持続力）
- 片足ステッピング（敏捷性）
- 閉眼片足立ち（平衡性）

街角からだ測定室

### 健康測定会

- 骨密度測定
  素足になり、かかとを測定器に乗せるだけで測定できます。
  同じ年齢の方の平均値と比べて骨密度が何％か表記され
  ます。
- 脳年齢測定
  1～25までの数字を押すだけで測定できます。
  「脳の元気度」「有効活用度」などの測定結果がでます。
- 血管年齢測定
  人差し指をセンサーに入れるだけで測定できます。
  血管年齢と血管点数を知ることができます。
- 血流測定
  左手薬指の末端の毛細血管の流れをモニターを見ながら
  測定できます。

認定NPO法人健康ラボステーション

血圧測定など

血圧は、健康のバロメーター
のひとつです。
血圧測定を行い、高血圧に
関連して生活習慣病の予防
や介護予防などについてア
ドバイス等を行います。

（担当）
保健師、管理栄養士、
作業療法士、理学療法士

枚方市保健センター

### 筋力測定

普段測定する機会が少なく、健康寿命
延伸に欠かせない5つの筋力をチェッ
クします。

- 握力（左右計測）
- 足指力（左右計測）
- 膝下伸展力（両足、左右計測）
- 内転筋力
  ももの内側の付け根から膝の
  内側をつないでいる筋力
- 外転筋力
  股関節を囲む、太もも外側や
  お尻周りの筋肉群の筋力

街角からだ測定室