

高齢期のこころとからだの 健康を支える運動の力

9月12日(金)

12:30-14:00

@東京サテライト/zoom

柴ひとみ先生

群馬医療福祉大学
博士(心身健康科学)



転倒リスクの増加や日常生活動作の低下を招く要因として、「フレイル」の存在が注目されています。フレイル予防は、健康長寿に向けた対策として重要と言えます。フレイルは、身体的、精神・心理的、社会的側面に分類され、それぞれが「生きがい」と関連することが報告されています。

今回は、運動が心の健康に与える影響について知識を深めるとともに、実際に体を動かしながらその効果を実感して頂きたいと思います。

