

a 第18回 全国アダプテッドエアロビック シンポジウム

テーマ:高齢者がエアロビックを楽しむには
～ 歯の咬み合わせと身体機能と心理機能の関係性
運動が脳に及ぼす効果 ～

エアロビックで
高齢の方の
可能性を広げよう!

開催日:2016年12月18日(日)
会場:障害者スポーツ文化センター
横浜ラポール 2階「ラポールボックス」

アダプテッドエアロビックとは?
障害のある方を中心に個人の運動能力に合わせたエアロビックです。

◇第1部◇

講演 1 【高齢者の歯の咬み合わせと身体機能と心理機能の関係性】

講演者:玉置 勝司 氏

神奈川歯科大学大学院歯科学研究科

口腔機能修復学講座 顎咬合機能回復補綴医学分野 教授、歯学博士

高齢化率が高まる日本社会において、高齢者の健康増進は重要課題です。2014年に、日本老年医学会が、『高齢者がかかえる筋力低下による身体的問題のみならず、精神・心理的問題、社会的問題までを含む概念』を“フレイル(虚弱)”として提唱しています。しかしながら、そのフレイルが起こる前に、歯や口の領域の機能低下が起こる“オーラル・フレイル期”があり、口腔機能の低下が全身的なフレイルに陥ってしまう重要なファクターとされています。

そこで、今回の講演では歯の咬み合わせがいかに重要かについて、身体の機能と心理的な機能から考え、日頃の皆様のQOLの向上と健康寿命の延伸についてお話ししたいと思います。

講演 2 【高齢者の運動が脳に及ぼす効果】

講演者:小野 弓絵 氏

明治大学理工学部

電気電子生命学科 健康医工学研究室 専任准教授、博士(工学)

運動は全身の健康状態を維持するためだけでなく、脳の機能をイキイキと保つためにも重要であるということがわかってきました。本講演では、なぜ運動が脳の機能に良い影響を与えるのか、最新の科学研究の成果をわかりやすくお話しします。特に認知機能がおとろえつつある高齢者の脳において、エアロビックをはじめとする全身運動が効果的である理由を探ります。

また、関節の痛みなどで思うように全身運動ができない方でも、脳に多くの感覚刺激を送ることのできる「咀嚼」運動の活用と、脳機能向上の効果についても取り上げます。最後に、高齢者や、障害のある方にエアロビックを楽しんでもらうために KAF の先生方と一緒に取り組んでいる科学研究についてご紹介いたします。

◇第2部◇

ディスカッション

■参加費:4,000円

■申込先:Fax 045-591-4264(ヤナガワ) / E-mail kaf-event@kir.jp

■振込先:郵便払込口座番号/00230-2-45055 口座名/神奈川県エアロビック連盟

■問合せ:神奈川県エアロビック連盟 事務局 Tel&Fax 047-77-3708(ヒラノ)
e-mail kaf-event@kir.jp URL http://kaf.kir.jp/

※個人情報:登録で知り得た個人情報は、適切に管理し、当連盟からのお知らせ以外使用いたしません。

【主催】神奈川県エアロビック連盟

【共催】(公社)日本エアロビック連盟 全国アダプテッドエアロビック協議会

(社福)横浜市リハビリテーション事業団 障害者スポーツ文化センター横浜ラポール

《スケジュール》予定

12:30 受付

13:00 第1部

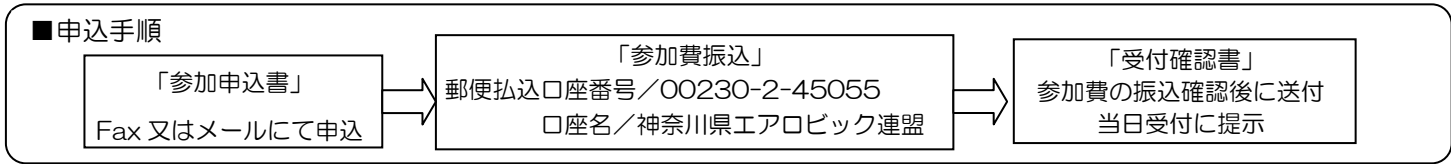
講演 1

講演 2

15:45 第2部

ディスカッション

16:30 閉会



申込先 Fax 045-591-4264 ヤナガワ

【シンポジウム参加申込書】

受付期日：2016年12月15日まで

参加者名	ふりがな	男・女	勤務先名
連絡先	〒		
(自宅/勤務先)	TEL ()	FAX ()	
メール	@	(添付資料を受信できるアドレスをお願いします)	