

「楽しい軽運動でしなやかな心とコンチネンス」

- 運動は、低負荷・軽運動でも楽しくやれば、脳の前頭前野や海馬を活性化し、認知力を高めるとともに、ストレスに強い心を育み、メンタルヘルスを高めることを見出しました。
- 最近、その脳内メカニズムが尿失禁の改善にもつながる可能性が出てきました。
- 楽しい軽運動を毎日継続することで、ストレスに強いしなやかさ（レジリエンス）を持つ身心とコンチネンスを実現しましょう。

講師：征矢 英昭（そや ひであき）先生

講師紹介

筑波大学体育系教授。医学博士（群馬大学）。運動生化学、運動生理学、運動神経内分泌学、スポーツ神経科学が専門。

新概念“脳フィットネス”を提唱。快適生活を目指し、楽しい軽運動・音楽・ブレインフードで認知力、意志力を高める方略の開発、運動とストレスの脳機構、コンディショニング研究に取り組んでおられます。



開催日時：2025年1月19日（日）13:30～15:30 開催方法：ZOOMミーティング

参加費：会員 1000円 非会員 1500円 アーカイブ配信の視聴も含まれます

申し込み後に振込のご案内をいたします

申込締切：当日 ZOOM 参加希望の方は1月12日（日）、アーカイブ配信は2月23日（日）

*参加費の支払いを確認後に参加 URL をお伝えします

更新単位：当日、終始ビデオオン参加したコンチネンスリーダーは2単位

アーカイブ配信：1月21日（火）～3月31日（月）

*アーカイブ配信にはディスカッションの様子は含まれません。また、更新単位の付与もありません

お申込みはこちら ➡ <https://forms.gle/AxFecnvtoifQ3CQ76>

前回まで「運動レジリエンスとコンチネンス」～メンタルヘルス改善のための楽しい低負荷運動の紹介と次世代のコンチネンスケアへのヒント～という演題名で広報しておりましたが、もっとたくさんの方にご参加いただきたいとの思いから委員会での検討により、表記演題名への変更をさせていただきました。

既にお申し込みの皆様へ： ご講演内容に関する大きな変更はない予定です。貴重な時間を皆様楽しみにしていただけましたら幸いです。

健康推進プラン委員会では、地域でのフレイル予防に排泄ケアを連動させたプログラムの展開を目標に活動を続けています。会員の皆様と一緒に学びながら仲間を増やし、地域での積極的な予防活動に近づけていきたいと思っておりますので、沢山の皆様のご参加をお待ちしております！

お問合せ： health@icas.or.jp

NPO 法人日本コンチネンス協会 健康推進プラン委員会