

「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～

尿失禁の原因は多様ですが、最近、抗うつ薬が効果を示すメカニズムが解明されつつあり、運動によるメンタルヘルスの改善が尿失禁の改善につながる可能性が示唆されています。そこで、精神的・自律神経機能の不調が尿失禁にどのように影響するのかを解説していただき、次に具体的なメンタルヘルス改善のための楽しい低負荷の軽運動を実技を交えながら、ご紹介いただければと思います。最終的に、ストレスの多い現代社会に適應するため、運動でつくるレジリエンスを失禁予防に繋げる戦略をご教授いただければと思います。皆さん！一緒に学びましょう。

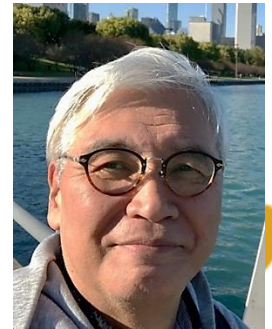
※レジリエンス=困難やストレスに直面した際に回復・適應する能力という意味です

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・ブレインフードで持久力、認知力、意志力を高める方略の開発、運動ストレスの脳機構、コンディショニング研究などを行っていらっしゃいます。



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：1000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）、オンデマンド配信は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>

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@jcas.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

