

# 水の特性と健康づくり

『水』のもつ特性を活かして運動を行うことで、日常生活であまり動かすことのない筋肉を使うことができ、陸上とは違った運動効果が期待できます。

健康づくりやリハビリテーションに役立てようとする水中運動は、気分転換や運動不足、肥満やストレス解消などにも役立つことが研究されています。

骨関節疾患や脳血管疾患、パーキンソン病などの神経変性疾患などの疾患を保有する方への水中運動を取り入れたリハビリテーションプログラムにおいても効果を得ることができています。

今回のセミナーでは、水の特性を活用した予防と治療に焦点を充て、基礎と応用に分けて分かりやすく解説して頂きます。多数の皆様のご参加をお待ちしております。

## プログラム

- 14:00～15:00 水の特性を活用した予防と治療の基礎
- 15:10～16:30 水の特性を活用した予防と治療の応用



## 講師 小野寺 昇 先生

川崎医療福祉大学 副学長 (大学院・研究担当)  
医療福祉学部長  
医療福祉学研究科長  
学部医療技術学部 健康体育学科 特任教授  
大学院医療技術学研究科 健康体育学専攻  
指導教員 (修士課程)  
医療技術学研究科 健康科学専攻 指導教員 (博士後期課程)  
〈専門分野〉 運動生理学  
〈研究テーマ〉 水の物理的特性と健康づくり  
雪洞と低体温症の予防対策  
障がい児者の健康づくりと水中運動

日 時 / **3月5日** (土)

14:00～16:30

オンライン研修 (YouTube 配信)

- 参加費 無料
- 対象 医師、リハビリテーション専門職 (PT/OT/ST)、健康運動指導士、トレーナー、看護師、ケアマネージャー、医療従事者等
- 主催 一般財団法人 三宅医学研究所

## 申込みはWEBで

一般財団法人 三宅医学研究所ホームページ→医療従事者公開セミナー→参加申込→参加申込フォームをご記入して送信



home page