

☆ 健康について考える！ ☆

参加費無料

日 時:11月20日(木)

時 間:12時50分～15時30分

場 所:川上地域センター ホール

定 員:先着50名(第1部・第2部とも参加の申込必要)

問合せ及び申込先:川上地域センター(Tel.082-428-0044)

〈第1部〉 12時50分～13時50分

☆ベジチェック測定(東広島市健康福祉部医療保健課)

☆AI運動体験(東広島市八本松地域包括支援センター)

☆脳年齢測定(東広島市健康福祉部地域包括ケア推進課)

※いづれも受付順により実施致しますが、AI運動体験は1人10分程度の所要時間が必要なため先着10名程度とさせていただきます。

★ベジチェック測定

ベジチェック測定は簡単なアンケートに答えて頂き、手のひらをセンサーに約30秒あてるだけで推定野菜摂取量を測定し、その場で結果を見ることができます。野菜摂取量を数値化して見ることができるので、自身の野菜摂取レベルやおおよその不足量を知ることができ、食生活の見直しにつながります。



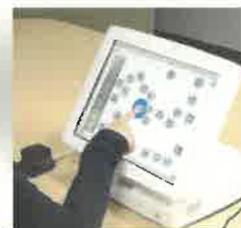
★AI運動体験

広島大学の研究から生まれたアプリ(Healthy Exercise ヘルシーエクササイズ)になります。高齢者の方に運動を楽しく継続的に行ってもらうことをコンセプトとして東広島にある株式会社コトブキノリユソンが開発を行いました。モニターの前に座り、お手本に合わせて動かすことで、リアルタイムで判定・表示されます。運動は広島大学の理学療法士が50種類以上を考案頂き、繰り返し行うことでAIに学習され、その方に合った運動を提示して頂けるものになります。



★脳年齢測定

タッチパネルで数字を押しながらゲーム感覚で楽しく測定します。「すばやさ(情報処理能力)」「有効活用度(自分の本来持っている能力を、どの程度要領よく有効に活用しているか)」「脳の元気度(疲れにくさ)」がわかります。



〈第2部〉 講演会 14時～15時30分

テーマ:健康

内 容:かかりつけ医の『健康よもやま話』

講 師:高橋ホームクリニック 高橋 宏幸院長

地域のかかりつけ医として、6代目を継承しています。
いつまでもよりよく、ご家庭の健康づくりの
お役に立ちたいとの思いから、
1999年に高橋医院より高橋ホームクリニックに
名称変更しました。

ちょっとした体調変化や不安でも、
お気軽にご相談ください。

