

こんにちは。鳥取大学医学部保健学科です。春が待ち遠しいこの頃ですが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか。保健学科では、「けんこう茶屋」と称して健康講座を開催しています。今回は、昨年11月に口腔がん予防をテーマに開催しました。回覧のおかげで、義方校区のさまざまな地区からご参加いただきました。ありがとうございました。

今回は「足腰の健康」がテーマです。

ぜひ、お友達を誘って  
お越しくださいね。  
参加無料です。



日時：平成31年3月30日（土）午後2時～4時頃

場所：岩倉ふらっと（岩倉町52 岡本一銭屋さんの並び）

※体を動かしたり、素足で測定するものがあります。足元は着脱しやすい靴下、動きやすい服装でお越しください。



## 講話：ひとりひとりにピッタリの運動でロコモ予防

～オーダーメイド型運動処方ソフトによる あなたにぴったりの運動で足腰いきいき～

鳥取大学医学部附属病院リハビリテーション部

理学療法士 和田 崇 さん

測定もあります

- ①身長・体重測定
- ②骨密度測定
- ③筋力測定（握力）
- ④バランス測定（片脚立ち）
- ⑤歩行速度

“ロコモ”は、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、自分で動く力が弱まり、要介護になりやすくなるさまざまな症状をいいます。

測定結果をもとに、  
おすすめの運動方法をご提案します。

膝が痛むけえ、運動  
はちょっとなあ…  
ええ方法ないだか。

家でもできる私専用の  
運動ってないかしら。



裏面の活動紹介も  
ご覧ください！

### 【お問い合わせ】

鳥取大学医学部 保健学科看護学専攻 電話 38-6306（深田）、38-6337（徳嶋）

※この事業は、平成30年度鳥取大学エクステンション&アウトリーチ事業の一環です。

# 岩倉ふらっと健康づくり“けんこう茶屋”活動紹介

鳥取大学医学部保健学科では、地域の皆様がふらっと立ち寄れる健康づくり活動を目指し、「けんこう茶屋」と称して看護学生や教員が健康講座を企画・運営しています。少子高齢化社会、おひとりおひとりの健康は個人の生活にとどまらず、地域全体の活力につながると考え、病気になったら医療機関へ、その前に、**地域で病気にならないように予防を!**というコンセプトで始めた取り組みです。

平成25年度から岩倉町にある空家を改修したコミュニティスペース“岩倉ふらっと”（NPO法人まちなかこもんず）を拠点に、地域に根づいた活動になるよう参加者の皆様からいただいたご意見・ご感想を参考に、試行錯誤しながら行っています。茶話会のような雰囲気です。初参加の方々がお話ししやすいところも、魅力の1つと思っています。

レトロな居間でほっこりお茶を飲みながら、ご参加いただくと幸いです。

平成  
25  
年度

空家をリフォームしたコミュニティスペース“岩倉ふらっと”誕生!

第1回 健康講座  
未来にそなえて元気な時から健康チェック

平成  
26  
年度

第2回 健康講座  
まちの検査室～動脈硬化を防ごう～

米子高等専門学校建築学科さんやNPOまちなかこもんずさんが改修を手掛けられ、岩倉町にコミュニティスペースが完成!! 鳥大医学部の近くの立地と、街並みにしっくりなじむレトロ空間を健康づくりに…岩倉町自治会さんのご協力もいただき、さまざまご縁がつながって現在に至ります。

## 平成27年度～ “けんこう茶屋” 新しいネーミングで活動スタート



8月  
加茂川地蔵尊祭り

11月

3月

平成27年度

お祭りでの啓発内容や資料作成は、主に保健学科看護学専攻の学生が行っています。

ロコモティブシンドローム予防



平成28年度

- 健康チェック
- 熱中症の予防啓発

認知症予防

認知症予防

平成29年度

- 【涼善寺さん（岩倉町）】
- 健康チェック
- 【岩倉ふらっと】
- 熱中症の予防啓発、
  - 防災食試食コーナー

歯と口の健康

歯と口の健康

平成30年度

- 【涼善寺さん（岩倉町）】
- 健康チェック
  - 熱中症の予防啓発

歯と口の健康

ロコモティブシンドローム予防

### 【お問い合わせ】

鳥取大学医学部 保健学科看護学専攻 電話 38-6306（深田）、38-6337（徳嶋）

※この事業は、平成30年度鳥取大学エクステンション&アウトリーチ事業の一環です。



CoRE 地域価値創造研究教育機構  
Platform for Community-based Research and Education

3月30日（土）  
詳細は裏面を  
ご覧ください!