

第1回 講座を開催しました。

宮崎県立看護大学 地域貢献等研究推進事業として、宮崎県民の健康維持・増進を目指し、宮崎県にお住まいの方を対象に、本学教員が講師となって、健康に関する講座を開催しています。



テーマ 健康寿命延伸のために

★日時:8月30日(水)13:30-16:00

★講師:串間敦郎 教授

骨密度・体組成・握力などの健康身体チェックを行い、その結果をもとに串間教授が健康講座を行いました。

身体チェックで自分の体を知ろう！



血圧



上腕捻り力

握力



身長・体組成



長坐位
立ち上がり



5m歩行

骨密度



看護研究・研修センター長より挨拶がありました。



参加者の声

「体力測定を実施することがないので、数値を確認することが出来てよかった」「足をきたえて（例えば歩き方に変化をつけて）ウォーキングしたい」「現在の体力体調を知ることが出来、生活改善をはかる機会になる」

測定結果についての説明、姿勢やウォーキング向上等の講義がありました。

