



フジ創業50周年記念

介護健康

フォーラム

聞ける!



体験できる!



学べる!



日時

10月12日(木)～15日(日)

10:00～17:00

場所

フジグラン東広島

1F モール 特設会場

無料相談会 開催!

時間 10:00～17:00

場所 1F モール 特設会場

12日(木)～15日(日)

「健康食品 について」



食アドバイザー認定講師 増野 昭美

美容も健康も正しい食事から・・・の観点から
健康食品の可能性をじっくりご相談ください。

14日(土)・15日(日)
時間 / 10:00～16:00

「介護相談・ 物忘れ相談」



東広島介護支援専門員連絡協議会

介護への不安や物忘れなど、気になることやこれからのこと。
お気軽にご相談ください。

測りたい!

その場ですぐに健康チェック! /

「健康チェック」コーナー

無料

皆様のご参加をお待ちしております!

脳年齢測定

あなたの脳年齢は何歳?
脳年齢測定器で楽しくチェック!
あなたの脳年齢がその場で分かります!

12日(木)・13日(金)
時間 / 10:00～12:00 (受付11:30まで)
13:00～15:00 (受付14:30まで)

血圧測定

【東広島地域在宅看護職の会】

14日(土)・15日(日)
時間 / 10:00～12:00
13:00～15:30

血管年齢測定

12日(木)～15日(日)

指先に光をあてて、その波形を読みとります。
血管年齢が老化する4大原因は、
「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」「喫煙」です。



足裏測定

12日(木)～15日(日)

姿勢が気になる方、外反母趾の方、
約5分の測定で自分の足裏の状態を
スクリーンで説明・アドバイスします。

【(株)コーポレーションパールスター
/ アサヒシューズ(株)】



来てね!

12日(木)～15日(日)

健康住宅と 介護住宅の展示・相談

高齢者体験キットで、家での危険性を感じていただけます。
実は家が健康を損ねています。

【(株)マルハ外装】



介護用品展示

12日(木)～15日(日)

車椅子、介護ベッドなど
介護用品や介護補助用品を多数展示。

【ラポール福祉用具貸与事業所】



主催

株式会社フジ

共催

広島国際大学

後援

東広島市

お役立ち講習会 開催!

場所 フジグラン東広島 1F モール 特設会場



講習会に
お越しいただいた方には
粗品をプレゼント
いたします。

12日(木)

- 11時～ **「健康体操教室 (90分)」**
NPO 法人 健康体操指導研究会公認 高齢者(介護予防)
健康体操指導員 講師 **橋本 祐子 先生**
『いつまでも健康で元気に過ごしたい』『いくつになっても自分の事は自分で…』自分にあった正しいからだの動かし方をマスターして、みんなといっしょに続けましょう。
- 13時～ **「高齢者の食事(栄養)摂取について」**
キューピー (株)
高齢者の食事(栄養)摂取について、注意すべき点などをご紹介します。
- 14時～ **「飲み込み力を保とう」**
広島国際大学 総合リハビリテーション学部
リハビリテーション学科 **沖田 啓子 教授**
今までに食べ物がつまりそうになって、あわてて水を飲んだことはありますか? いつまでもおいしく口から食べられるように簡単な体操をお伝えします。
- 16時～ **「日々の健康と幼い頃の思い出」**
広島国際大学 心理学部心理学科 **森本 修充 教授**
私たちは現実の忙しさに追われ、つい余裕を失いがちです。でも、多くの人の心の中に幾つかの懐かしい思い出が眠っています。そこに触れる体験はこころの健康にとってとても大切です。

13日(金)

- 11時～ **「認知症サポーター養成講座 (1時間)」**
キャラバンメイト
認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、手助けをする「応援者」を養成します。講座を受講した人は「認知症サポーター」となり、「認知症の人を支援します」という意思を示す目印の「オレンジリング」が渡されます。
- 13時～ **「元気に毎日を過ごそう」**
大塚製薬 (株)
健康で長生きできるような食生活と、栄養についての役立つ情報をご紹介します。
- 14時～ **「認知症サポーター養成講座 (1時間)」**
キャラバンメイト
認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、手助けをする「応援者」を養成します。講座を受講した人は「認知症サポーター」となり、「認知症の人を支援します」という意思を示す目印の「オレンジリング」が渡されます。
- 16時～ **「元気ハツラツ体操 (30分)」**
井野口病院 リハビリテーション科 **平山 孝子 先生**
転ばない体を作るための体操をご紹介します。

14日(土)

- 11時～ **「プチ断食で若さと健康に」**
食アドバイザー認定講師 **増野 昭美 先生**
何でも食べて病気になるこの飽食の時代に、何をどのように食べると良いのか。手軽にできるプチ断食で若さを保って病気を防ごう!
- 13時～ **「健康の元は元気な足元から」**
(株) コーポレーションパールスター **大草 寛 様**
足先を上げて歩くと姿勢が良くなり後姿は7歳若く見えます。
- 14時～ **「次世代の介護食への挑戦」※試食あり**
～食のバリアフリーを求めて～
広島国際大学 医療福祉学部医療福祉学科 **上原千寿子 教授**
社会福祉法人 あと会 管理栄養士 **秋庭 絵美 様**
食材の姿・形・香りをそのままに、舌でつぶせる柔らかさに調理できる凍結含浸法。開発した広島県工業技術センターとの共同研究で実現したこの挑戦を紹介し、実際に味わっていただきます。
- 16時～ **「ピンピンコロリを目指す健康法」**
管理栄養士 **平田 寿美男 先生**
健康寿命を目指し、一度の人生を楽しく過ごすためのヒントが沢山! 心と身体を健康食事であなたもピンピンコロリを目指しましょう!

15日(日)

- 11時～ **「健康体操教室 (90分)」**
NPO 法人 健康体操指導研究会公認 高齢者(介護予防)
健康体操指導員 講師 **橋本 祐子 先生**
『いつまでも健康で元気に過ごしたい』『いくつになっても自分の事は自分で…』自分にあった正しいからだの動かし方をマスターして、みんなといっしょに続けましょう。
- 13時～ **「人の人生に直結するもの作りを目指して」**
(株) コーポレーションパールスター
代表取締役 **新宅 光男 様**
最初から装具を使用したい人はいません。装具機能を持つ日用品こそが QOL の向上に繋がります。
- 14時～ **「正しい尿ケア対処について」**
ユニ・チャーム
健康寿命延伸において、安心して外出するための正しい尿ケア用品の使い方をご紹介します。
- 16時～ **「正しい尿ケア対処について」**
ユニ・チャーム
健康寿命延伸において、安心して外出するための正しい尿ケア用品の使い方をご紹介します。

12日(木)～15日(日)

手作り教室

認知症予防やリハビリのための指先を使ったものづくり教室です。
【ふれあいすまいるい】



試したい!

(介護食)
スマイルケア
試食



知りたい!

おむつ
相談員に
よる
大人用
紙おむつの
選び方



主催 株式会社フジ

共催 広島国際大学

後援 東広島市