

メディアスFM いきいきチャンネル／にこにこライフ～健康と長寿～

星城大学リハビリテーション学部教員による
「健康で長生きの秘訣」解説・情報提供

毎週土曜日朝8時～8時55分／再放送:毎週日曜日夕方4時～4時55分

放送日	テーマ	内 容	出演者
7月5日	健康で長生きの秘訣	星城大学リハビリテーション学部/大学院健康支援学研究科の紹介	竹田徳則
7月12日	生活習慣と認知症予防	趣味のある人は認知症になりにくいのか？	竹田徳則
7月19日		買い物や料理は認知症予防につながるか？	竹田徳則
7月26日		社会参加は認知症予防につながるか？	竹田徳則
8月2日	噛むこと（咀嚼）による認知症予防	「噛むこと」の意味	久保金弥
8月9日		よく噛むと脳が活性化する	久保金弥
8月16日		口を使って食事をしないと認知機能が衰える	久保金弥
8月23日		よく噛まないと脳への情報入力が増減する	久保金弥
8月30日		噛む能力が落ちると、脳の神経細胞死が起こる	久保金弥
9月6日	高齢者の転倒予防	なぜ高齢になると転倒が増えるのか？	山田和政
9月13日		転倒によって起こる怖い骨折！	山田和政
9月20日		転倒の危険度（転倒リスク）をチェック！	山田和政
9月27日		転倒予防のための運動トレーニング法	山田和政
10月4日		転倒予防に向けた生活スタイルの見直し	山田和政
10月11日	膝の痛みを防ぐには －変形性膝関節症の予防－	変形性膝関節症　O脚になるって本当？	太田進
10月18日		変形性膝関節症の原因と予防	太田進
10月25日		変形性膝関節症予防とスポーツ傷害	太田進
11月1日		変形性膝関節症　足首の硬さと関係しているって本当？ これまでの研究から	太田進
11月8日		変形性膝関節症　姿勢と関係しているって本当？ これからの研究より	太田進
11月15日	メタボリックシンドロームと予防策	メタボリックシンドロームとは？	江西一成
11月22日		メタボリックシンドロームと運動	江西一成
11月29日		私のメタボ体験	江西一成
12月6日		私の運動療法	江西一成
12月13日		運動の継続	江西一成
12月20日	サロンを活用した健康づくり	地域の環境は健康と関連しているか？	竹田徳則
12月27日		サロンて何？サロンへの参加は健康に良いか？	竹田徳則