

おうちで健康長寿 YouTube 体験型セミナー

私たち高知県立大学健康長寿研究センターでは、大学の「知」を集結し、高知県に暮らす県民ひとりひとりの健康長寿を目指して、「健康維持」に関する情報発信や、専門職者のスキルアップを目指した講座の開催等に取り組んでいます。
健康長寿研究センターYouTubeチャンネルでは、たくさんの皆様にお役立ていただくために本センターの取り組みの一部を動画で配信しております。
ご自身や、ご家族の健康維持、友人や地域での集まり、高齢者施設等でのレクリエーションなどにぜひ、ご活用下さい。

転倒予防について



お口の健康は全身の健康 —肺炎を予防しよう—



高知家、認知症との付き合い方



健康づくりのためのフットケア ～これからも元気で歩く「足」のために～



他にも、様々な動画を公開しています!

災害が起きたとき ～聴覚障がい者への支援～



脱水症を知ろう

一年間を通じて脱水予防のポイントを知ろう



YouTubeチャンネル
2次元バーコード



高知県立大学健康長寿研究センター



<お問合せ先>

高知県立大学健康長寿研究センター
TEL: 088-847-8815
ホームページ

<https://www.u-kochi.ac.jp/site/wlrc/>