

# 共通基礎科目 授業計画

選択科目

## くらしと健康

開講期間：翌年3月～6月

開講曜日：木曜日

時 間：14:00～16:00

### 学習の目的

身体とこころの健康、日々の暮らしとの関係を学ぶ授業です。【基礎編】では医師や各専門家を講師に人の身体やこころの健康、食事と栄養の関係、口腔ケアなどを考えます。また【実用編】として運動の仕方や救急救命法なども学んでいきます。

### 講 師

江戸川区地域保健課・健康部副参事

本川 佳子（もとかわ けいこ／東京都健康長寿医療センター研究所 専門副部長／管理栄養士／博士）

川野 洋介（かわの ようすけ／かわの歯科医院 院長）

小岩消防署警防課

加藤 真由美（かとう まゆみ／江戸川区エアロビック連盟 理事長／グリーンHOP）

木内 章裕（きうち あきひろ／きうち内科クリニック 院長）

内野 泰（うちの やすし／あおぞら眼科クリニック小岩 代表・医師）

村上 健（むらかみ けん／村上医院 院長）

小川 勝（おがわ まさる／小川クリニック 院長）

中川 陽之（なかがわ はるゆき／江戸川区医師会 会長／中川医院 院長）

### 取得単位

2 単位

### 定 員

60名程度 ※希望者多数の場合は抽選となります。

## くらしと健康 授業計画

授業内容や実施日程等は一部変更になることがあります。

実施回	日程	授業内容
第1回	<b>2026年 3月12日</b> 木曜日	<b>地域での「健康づくり」について【基礎編】</b> 「健康づくり」について「ヘルスプロモーション」という考え方を中心に、地域ぐるみで取り組むことの重要さ、そして個人ができることについて学びます。 【講師】江戸川区地域保健課・健康部副参事
第2回	<b>3月19日</b> 木曜日	<b>食事と栄養【基礎編】</b> 健康な体を維持するにはバランスのよい食事が大切です。では、具体的にはどうすればよいのでしょうか？各種栄養素のはたらきや食事の摂り方について学びます。 【講師】本川 佳子 (東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム 専門副部長 ／管理栄養士／博士研究員)
第3回	<b>4月9日</b> 木曜日	<b>口腔ケアと介護予防【基礎編】</b> 口の健康とからだの健康とのつながりについて、口腔ケアの基礎知識や口の機能を活発にする健口体操から学びます。 【講師】川野 洋介 (かわの歯科医院 院長)
第4回	<b>4月16日</b> 木曜日	<b>救急救命法について【実用編】</b> 心肺蘇生法（成人）・AED の使用法・止血法についての知識を身につけます。最後に Q&A 形式で疑問・質問にお答えします。 【講師】小岩消防署警防課
第5回	<b>4月23日</b> 木曜日	<b>健康新体操【実用編】</b> 健康やストレス発散に欠かせない運動について学び、簡単にできる健康新体操を実践します。  スカートやヒール靴など、運動しにくい服装での出席はご遠慮ください。 【講師】加藤 真由美 (江戸川区エアロビック連盟 理事長／グリーン HOP)
第6回	<b>5月14日</b> 木曜日	<b>生活習慣病【基礎編】</b> 脳卒中や心筋梗塞などの重大な疾患にもつながる生活習慣病について、知識や情報を再確認しましょう。 【講師】木内 章裕 (きうち内科クリニック 院長)

実施回	日程	授業内容
第7回	<b>5月21日</b> 木曜日	<b>目の健康【基礎編】</b> 日々デジタル化の進む現代において、切り離せない悩みの種が眼精疲労。そんな眼精疲労をはじめ、さまざまな目の疾患について、そしていかに目の健康を保つかについて学びます。 【講師】内野 泰（あおぞら眼科クリニック小岩 代表・医師）
第8回	<b>5月28日</b> 木曜日	<b>こころの健康【基礎編】</b> ストレス社会とも呼ばれる昨今、こころの不調は誰にとっても縁遠いものではなくなりました。精神疾患（障害）や発達障害についても学びながら、こころの健康への理解を深めます。 【講師】村上 健（村上医院 院長）
第9回	<b>6月4日</b> 木曜日	<b>老化と認知症【基礎編】</b> 高齢化社会において避けては通れない老化、そして認知症について、そのメカニズムや向き合い方を医学的視点から学びます。 【講師】小川 勝（小川クリニック 院長）
第10回	<b>6月18日</b> 木曜日	<b>健康の概念【まとめ】</b> 健康の定義や病気の予防、医師とのかかわり方などについて学び、健康とは何かを見つめ直します。 【講師】中川 陽之（江戸川区医師会 会長／中川医院 院長）