

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	2022年 2月17日 木曜日	地域での「健康づくり」について【基礎編】 「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性、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長
第2回	2月24日 木曜日	口腔ケアと介護予防【基礎編】 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】広瀬 芳之（広瀬歯科医院 院長）
第3回	3月3日 木曜日	生活習慣病【基礎編】 脳卒中や心筋梗塞など重大な疾患にもつながる生活習慣病。 生活習慣病に関する知識や情報を再確認 しましょう。 【講師】小暮 堅三（小暮医院 院長）
第4回	3月10日 木曜日	こころの健康【基礎編】 人間のこころと健康に重要な関係にある「ストレス」とはどのようなものなのか。現代社会において 身近な問題になりつつある「こころ」 に関して学びます。 【講師】橋場 隆（臨床発達心理士スーパーバイザー）
第5回	3月17日 木曜日	食事と栄養【基礎編】 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。では具体的にどうすればよいのでしょうか？ それぞれの 栄養素の働き、食事の摂り方 について学びます。 【講師】安藤 靖子（管理栄養士）
第6回	3月24日 木曜日	老化と認知症【基礎編】 老化の仕組みやメカニズム、 アンチエイジング について学びます 【講師】小川 勝（小川クリニック 院長）

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7回	4月21日 木曜日	健康体操【実用編】 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 代表)
第8回	4月28日 木曜日	赤ちゃん・子どもの健康【基礎編】 次世代を担う 胎児や子どもの健康や発達 について考えていきます。 【講師】布上 孝志 (アンヌ小児科 院長)
第9回	5月12日 木曜日	救急救命法について【実用編】 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10回	5月19日 木曜日	健康の概念【まとめ】 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】田部 浩生 (江戸川区医師会 会長/ しんでん耳鼻咽喉科医院 院長)