

【共通基礎科目（選択）】

くらしと健康

〔取得単位、定員〕

- ・ 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

〔講師〕

- ・ 松本麻子 （江戸川区健康部地域保健課長）
- ・ 廣津卓夫 （ひろつ小児科院長）
- ・ 小暮堅三 （小暮医院院長）
- ・ 小川勝 （小川クリニック院長）
- ・ 安藤靖子 （管理栄養士）
- ・ 橋場隆 （臨床発達心理士スーパーバイザー）
- ・ 広瀬芳之 （広瀬歯科医院院長）
- ・ 加藤真由美 （健康体操講師・グリーンHOP代表）
- ・ 東京消防庁小岩消防署警防課救急係
- ・ 山上恵一 （江戸川区医師会会長・恵仁堂医院院長）

〔共通基礎科目の開講日・時間〕

2020年2月～4月

木曜日：午後2時～4時 ※具体的な日程は「授業計画」のとおりです。

〔目的・概要〕

身体や心の健康と日々の暮らしとの関係を学ぶ身近な講座です。医師や専門家が講義を担当し、基礎編ではひとのカラダやこころの健康、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びます。

〔授業計画〕 ※内容や実施日等は一部変更になる場合もあります。

実施回	実施日	講師	テーマ・概要
<基礎編>			
第1回	2020年 2/6(木)	江戸川区健康部 地域保健課長 松本麻子	「地域での『健康づくり』について」
		『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。	
第2回	2/13(木)	ひろつ小児科院長 廣津卓夫	「赤ちゃん・子どもの健康」
		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。	
第3回	2/20(木)	小暮医院院長 小暮堅三	「生活習慣病」
		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。	
第4回	2/27(木)	小川クリニック院長 小川勝	「老化と認知症」
		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。	
第5回	3/5(木)	管理栄養士 安藤靖子	「食事と栄養」
		健康な体を維持するにはバランスの良い食事が大切です。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。	
第6回	3/12(木)	臨床発達心理士スーパーバイザー 橋場隆	「こころの健康」
		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。	
第7回	4/2(木)	歯科医師会 広瀬芳之	「口腔ケアと介護予防」
		口の健康とからだの健康とのつながりなど口腔ケアの基礎知識と、口の機能を活発にする健口体操について学びます。	

実施回	実施日	講師	テーマ・概要
<実用編>			
第8回	4/9(木)	健康体操講師 グリーンHOP代表 加藤真由美	「健康体操」
		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、運動するに相応しくない格好での出席はご遠慮ください。	
第9回	4/16(木)	東京消防庁 小岩消防署 警防課救急係	「救急救命法について」
		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・質問にお答えいただきます。	
<まとめ> 健康とは			
第10回	4/23(木)	江戸川区医師会会長 恵仁堂医院院長 山上恵一	「健康の概念」
		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なおします。	