

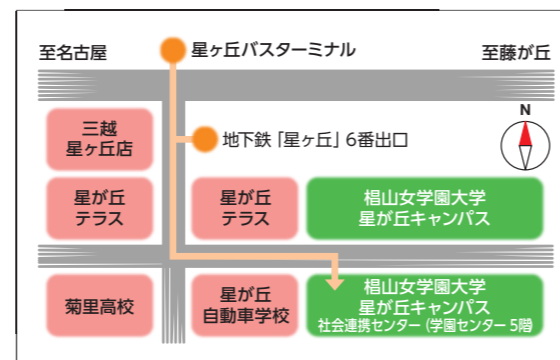
# 健康を科学する <全10回>

(アクセス)

椋山女学園大学 星が丘キャンパス  
社会連携センター

〒464-8662  
名古屋市千種区星が丘元町17番3号  
地下鉄東山線「星ヶ丘」6番出口より徒歩5分

※駐車場をご用意しておりません。公共交通機関をご利用ください。



〔対象〕 名古屋市在住の  
40歳以上の方

〔定員〕 40名

〔参加費〕 無料

本講座では、第6回目に各種測定（血液、  
血圧等）を予定しております。  
一部の検査は時間を指定して実施します  
ので、ご予約ください。  
受講される方は、それらの測定にご協力  
いただきますようお願いいたします。  
測定の詳細は、初回講座内でご案内いたし  
ます。必ずご参加をお願いいたします。

## 申込方法

参加ご希望の方は、はがきに必要事項(下記参照)をご記入の上、**8月30日(金)必着**でお申込みください。  
また、名古屋市電子申請サービスからもお申込みいただけます。

(「名古屋市電子申請」で検索してください。)

はがき1通で(名古屋市電子申請サービスの場合も)2名まで申込可能です。

※定員を超えた場合には、抽選を行います。(初めての方優先)

※定員に満たない場合は、申込締切翌日以降、先着順に電話で受付をおこないます。

※申込み結果は、申込締切日から1週間程度で郵便またはメールにてお知らせします。

はがき  
記入例

郵便はがき  
460-8508

名古屋市中区三の丸3-1-1

名古屋市健康福祉局  
健康増進課  
なごや健康カレッジ担当 行

(表)

- (1) 健康を科学する
- (2) 氏名(ふりがな)
- (3) 生年月日
- (4) 郵便番号、住所
- (5) 電話番号
- (裏)

## <申込み・問合せ先>

名古屋市健康福祉局  
健康増進課  
なごや健康カレッジ担当

〒460-8508  
名古屋市中区三の丸三丁目1-1  
TEL: 052-972-3078  
FAX: 052-972-4152

※はがきの裏面について

1通に2名のお申込みをいただく場合は、代表者の方及び2名の方のご関係(夫婦、友人等)をご記入ください。  
また、2名の方それぞれについて、(2)～(5)までご記入ください。

<個人情報の取扱いについて>

申込みのためにお送りいただいた個人情報は、名古屋市が行う健康づくり講座等のご案内に使用することがあります。



2019年9月27日(金)～12月5日(木)  
10:00～11:30 ほか

椋山女学園大学 星が丘キャンパス  
社会連携センター(学園センター5階)

なごや健康カレッジ(椋山女学園大学)

8/30(金)  
申込締切

## [社会連携センターについて]

社会連携センターでは、各団体との連携講座の実施や、生涯学習講座講師として公共団体への教育職員の派遣などを行っています。  
また、主な事業である「椋山オープンカレッジ」では、新時代に社会貢献できる学園の新しい可能性を見出すことをコンセプトに生涯学習の機会を提供し、年間約100講座を開講しています。詳細はHPをご覧ください。(http://soc.sugiyama-u.ac.jp)

※会場はすべて社会連携センターです。  
※プログラムのねらいを達成するためにも、すべての回へ参加されることをおすすめいたします。

**1** **9/27** (金) **9:30** - **11:30**

**オリエンテーション**

**講師** 宇佐美久枝 (相山女学園大学 看護学部准教授)  
石原由華 (相山女学園大学 看護学部教授)  
池俣志帆 (相山女学園大学 看護学部講師)

※必ず出席をお願いします。

講座全体についての概要、検査方法についての説明を行います。

**2** **10/3** (木) **10:00** - **11:30**

**時には排尿も見つめてほしい**

**講師** 高植幸子 (相山女学園大学 看護学部教授)

排尿は、健康の維持にとって欠かせない行為ですが、例えば、「今日はいいおっこだった!」と、その行為に喜びを感じたり、感謝の気持ちがいってきたりすることはあまりないのではないかと思います。この講座では、実に慎ましやかな排尿について、ご自分の生活との関連を明らかにすることによって、科学していきます。

**3** **10/10** (木) **10:00** - **11:30**

**ストレスとリラックスについて**

**講師** 池俣志帆 (相山女学園大学 看護学部講師)

健康で元気に生活する上で、ストレスへの対処方法やリラックスするための方法を知っておくことは大切です。講座内で、リラックスするための方法をいくつか体験していただきます。自分に合ったリラックスできる方法を見つけてみましょう。

**4** **10/17** (木) **10:00** - **11:30**

**高齢者の感染予防～肺炎球菌感染症とワクチン～**

**講師** 石原由華 (相山女学園大学 看護学部教授)

高齢者の感染症には肺炎、尿路感染症、敗血症などがあり、重症化することが多く対応が遅れば死亡することもあります。特に肺炎は高齢になるほど罹患率が高く、肺炎による死者の約95%は65歳以上の高齢者です。普段の生活でかかる肺炎の原因菌で最も多いのが「肺炎球菌」で、肺炎球菌による肺炎はワクチンで予防することができます。加えて、日常生活の中で行うことができる感染予防方法についても説明します。

**5** **10/31** (木) **10:00** - **11:30**

**健康と運動**

**講師** 國井修一 (相山女学園大学 教育学部教授)

内臓脂肪が過剰にたまった状態は、長期にわたる飽食と運動不足の結果であり、多くの病気をもたらす一因であると考えられています。デュアル周波数体組成計を用いて参加者の体脂肪率、筋肉量、脚点などを測定。体脂肪率と筋肉量による体型判定を行います。また、簡単な運動を実施する予定ですので、軽装で参加してください。  
※素足で測定しますので、その準備をお願いします。

**6** **11/7** (木) **9:30** - **11:30**

**血液検査その他**

**講師** 宇佐美久枝 (相山女学園大学 看護学部准教授) ほか

血液(コレステロール、中性脂肪、血糖、総たんぱく、貧血など)、動脈硬化、肺炎球菌の保菌検査などを行い、健康状態を科学的に検査してこれからの健康維持に役立てます。講座最終日に、検査結果に基づいた説明を詳細に行う予定です。  
※一部の検査で時間を指定して行うものがありますので、9時から14時頃までご予約ください。

**7** **11/14** (木) **10:00** - **11:30**

**高血圧について**

**講師** 宇佐美久枝 (相山女学園大学 看護学部准教授)

血圧の値によりあなたが将来なるかもしれない病気を予測することができます。「高血圧」はサイレントキラーと言われ、自覚症状がほとんどありません。でも、正しい知識をもって自己管理すれば決して恐れることはありません。日常生活習慣を見直すことで高血圧を改善しましょう。

**8** **11/21** (木) **10:00** - **11:30**

**心拍は規則的ですか?**

**講師** 平井眞理 (相山女学園大学 看護学部教授)

心房細動等の不整脈は年齢とともにその頻度が増加します。心房細動は心拍が全く不規則で絶対性不整脈とも言われ、80歳代では数～10%前後の罹患率があります。また、心房細動は脳梗塞を併発するリスクがあります。今回は、心房細動を中心に不整脈の薬物療法と非薬物療法などについて概説します。

**9** **11/28** (木) **10:00** - **11:30**

**糖尿病正しく知って、やさしく取り組む**

**講師** 生田美智子 (相山女学園大学 看護学部准教授)

糖尿病が強く疑われる20歳以上の割合は、50歳代以降に割合が増えています。本講座では、糖尿病の基本的なことからお話します。正しく役に立つ知識を簡単に覚えて、できることから予防や治療に取り組んでみませんか。

**10** **12/5** (木) **10:00** - **11:30**

**健診データを読み込む**

**講師** 平井眞理 (相山女学園大学 看護学部教授)  
石原由華 (相山女学園大学 看護学部教授)  
宇佐美久枝 (相山女学園大学 看護学部准教授)  
池俣志帆 (相山女学園大学 看護学部講師)

健診に含まれている個々の検査の目的を説明して、その異常値がどのような意味をもつか、またその場合どのように対処するか、とくに日常生活上での注意点、さらに医療機関へのかかり方などについて概説します。

**プログラム  
のねらい**

血液検査、動脈硬化、肺炎球菌の保菌検査、運動療法の結果など、健康状態を科学的に検査し、これからの健康維持に役立てます。

<b>講師紹介</b>	<b>&lt;第1・4・10回担当&gt;</b> <b>石原由華</b> (相山女学園大学 看護学部教授) 名古屋大学大学院医学系研究科博士課程を修了。日本赤十字豊田看護大学講師を経て、平成22年より相山女学園大学看護学部にて勤務。専門は、微生物学・感染管理学。	<b>&lt;第1・6・7・10回担当&gt;</b> <b>宇佐美久枝</b> (相山女学園大学 看護学部准教授) 相山女学園大学大学院人間関係学研究所社会専攻修士課程を修了。名古屋第一赤十字病院ほかで看護師として勤務を経て、愛生会看護専門学校副校長に就任。平成22年より相山女学園大学看護学部にて勤務。専門は、慢性期成人看護学。	<b>&lt;第2回担当&gt;</b> <b>高植幸子</b> (相山女学園大学 看護学部教授) 愛知県立大学大学院看護学研究科博士後期課程を修了。看護師として愛知県がんセンター、三重大学医学部看護学科勤務を経て、平成22年より相山女学園大学看護学部にて勤務。専門は、排泄ケア、看護技術学。	<b>&lt;第8・10回担当&gt;</b> <b>平井眞理</b> (相山女学園大学 看護学部教授) 名古屋大学医学部を卒業し、名古屋大学医学部第一内科・循環器内科を経て名古屋大学大学院医学系研究科看護学専攻に勤務、平成28年より相山女学園大学看護学部にて勤務。専門は、循環器内科学・不整脈学。	<b>&lt;第5回担当&gt;</b> <b>國井修一</b> (相山女学園大学 教育学部教授) 日本体育大学大学院修士課程を修了。順天堂大学研究生を経て、昭和58年より相山女学園大学に勤務。藤田医科大学にて博士(医学)取得し、現在は教員を目指す学生に、器械運動、水泳、陸上運動ほかの指導を行う。	<b>&lt;第9回担当&gt;</b> <b>生田美智子</b> (相山女学園大学 看護学部准教授) 愛知県立看護大学大学院看護学研究科修士課程を修了。平成22年より相山女学園大学看護学部にて勤務。平成25年より相山女学園大学看護学部にて勤務。専門は、慢性期成人看護学、糖尿病患者と家族の看護。	<b>&lt;第1・3・10回担当&gt;</b> <b>池俣志帆</b> (相山女学園大学 看護学部講師) 愛知県立大学大学院看護学研究科博士課程を修了。平成22年より相山女学園大学看護学部にて勤務。専門は、老年看護学、認知症看護。
-------------	---	---	---	--	--	---	--