

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)
(健康福祉コース)

項目		対象学年	3年	場所	学習室5・6
テーマ	グループとコミュニケーション				
講師	公益財団法人ひょうご子どもと家庭福祉財団常務理事 尾上 尚司				
講義内容					
<p>これから開始されるグループ活動における参加者間のコミュニケーションが円滑に働くよう、また外部の方々との折衝や学びがスムーズになることを目的に、コミュニケーションの基本と実際を体験し、自己の在りように気づくことを目指します。</p> <p>コミュニケーションの基本 自己表現と他者の自己表現 自分のニーズと相手のニーズ 私たちの世代的特長、年齢的特徴 違いと間違い 外国人と日本人 ノン・バーバル コミュニケーション 不文律と雰囲気</p>					
講師からのメッセージ					
楽しく学んで、楽しく行動しましょう。よろしくお願ひします。					

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

(健康福祉コース)

項 目	健康福祉	対象学年	3年	場所	学習室5・6
テーマ	口腔ケアⅢ				
講 師	足立 了平				
<p>講義内容</p> <p>【ね ら い】</p> <p>がんなどの治療や人生の終末期においても口の果たす役割(口腔機能)は小さくないことを知り、病気であっても生活の質を高める努力が必要であることを理解する</p> <p>【到達目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口腔がんを含む「がん」についての知識を得る 2. 周術期の口の清潔が術後合併症を防ぐことを知る。 3. 緩和ケアや人生の終末期にも口腔ケアが必要な理由を知る。 <p>【内 容】</p> <p>今現在わかっている範囲で、がんの原因や成立過程について説明する。また、稀少がんではあるが、わが国では増え続けている口腔がんについても述べる。</p> <p>がん手術の前後に徹底した口腔ケアを実施すると、術後合併症を防ぎ入院日数の短縮などに寄与することがわかっている。また、手術以外の放射線治療や抗がん剤による治療中に多発する重症口内炎(粘膜炎)の苦痛緩和にも効果があることがわかっている。</p>					
<p>講師からのメッセージ</p> <p>がん患者にとって食べることは大きな楽しみの一つです。QOL向上のためには、歯科治療による食べられる口づくりが必要です。</p>					

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

(健康福祉コース)

項目	健康福祉	対象学年	3年	場所	学習室5・6
テーマ	身体長持ちエクササイズⅢ				
講師	健康運動指導士 竹内 尚美				
講義内容					
<p>自分自身の健康状態を見つめ直し、実技と講義を織り交ぜながら、必要な動きの確認をし、運動を実践します。</p> <p>1年次、2年次に学んだ事を振り返り、自分自身に必要な運動、健康維持を目的とした動きを再確認し、必要に合わせてレベルアップや見直しを行います。</p> <p>卒業後も継続して自分に合った運動の継続ができるよう、プラスエクササイズをはじめ、ひとりでもできる簡単なエクササイズの紹介も行います。</p> <p>自分の身体を長持ちさせるよう、こころとからだのバランスアップを目指しましょう。</p>					
講師からのメッセージ					
自分自身に必要な動きを見出し、無理をせず、楽しみながら体を動かしましょう。					

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

(健康福祉コース)

項目	健康福祉	対象学年	3年	場所	学習室5・6
テーマ	(1)くすりの話、 (2)放射能と健康				
講師	兵庫医療大学薬学部 准教授 藤野秀樹				
<p>講義内容</p> <p>(1) くすりの話 病院で処方される薬剤は平均6剤で、病状や年齢に応じて増加します。お薬は長期間服用するものが多く、適正使用が重要となります。一方、健康食品やサプリメントも市販されており、これらとお薬を同時に摂取すると効果が変化することが知られています。本講義ではお薬の正しい服用方法について、分かりやすく説明させていただきます。</p> <p>(2) 放射線と健康 2011年の原発事故より放射線への関心は高まったものの、同時に不信感や風評被害も出現しています。放射線は医療現場において病気の診断や治療に幅広く利用されています。本講義を通じて放射線を正しく理解して欲しいと考えています。また身近に存在する自然放射線について計測器による実演を行う予定です。</p>					
<p>講師からのメッセージ</p> <p>本講義を通じてお薬や放射線について正しく理解して頂けると幸いです。受講生の皆さんからの質問になるべく答えたいと考えています。よろしく願いいたします。</p>					

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

(健康福祉コース)

項目	健康福祉	対象学年	3年	場所	学習室5・6
テーマ	エンディングへの備え				
講師	社会保険労務士・社会福祉士 山本 勝之				
<p>講義内容</p> <p>学園生活では、様々な知識や友人が得られた3年間であったと思われまます。</p> <p>シルバーカレッジでの学びはスタートであり、学んだことをどのように活かすのか、卒業後はどのように活動するのか、卒業をひかえたこの時期に考えていただくのが、エンディングへの備えです。</p> <p>「終活」や「エンディングノート」などエンディングに関する情報が、テレビや新聞、雑誌などで多く取り上げられていますが、エンディングに備えるとは一体どのようなことでしょうか、また誰がいつ備えるものでしょうか。</p> <p>講義では、エンディングに関するトピックスにふれるとともに、実際に「エンディングノート」を使った演習を行います。</p> <p>エンディングを考えることは、人生の最期に備えるだけでなく、今をより自分らしく生き活きと行動することにつながります。</p> <p>今までご自身が大切にしている思いや価値、これから取り組みたいことに考えていただく、良い機会になります。</p> <p>(講義内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エンディングとは？ 「終活」にまつわるトピックス ・エンディングへの備えが必要な方と、何を備えるのか？ ・「エンディングノート」の活用と演習 ・エンディングノート以外に準備をしておくこと、知っておくとよいこと(遺言書など) 					
<p>講師からのメッセージ</p> <p>エンディングと聞くと暗いイメージがありますが、講義では明るく楽しく、今のご自分を考える機会をもちます。卒業後に仲間や地域で取り組みたいこと、家族と過ごしたいことなど、生き活きとしたこれからの生活のヒントにさせていただければと思います。</p>					