

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	対象学年	2年
講義日	令和 7 年 11 月 28 日(金) 13:00~14:30		
テーマ	高齢者の住まいのあれこれ		
講 師	・神戸市すまいの安心支援センター“すまいるネット” すまい支援担当係長 平林 之英 ・高齢者住宅アドバイザー 清水 稚佳子		
講義内容			
1. ねらい 20 年とも 30 年ともいわれる「長い老後をどこで、どう暮らすか？」は大きな問題で、介護が必要になるかもしれない。 最後まで自分らしく暮らすためには、自分の価値観やライフスタイルに合った高齢期の住まいについて、早くから考え、検討しておくことが大切である。 まずは現在の住まいと周辺環境を点検し、自分の体の状態や気持ちを確認しながら、住み続けるか、住み替える場合は高齢者住宅の現状を知り、考えるきっかけとしてほしい。			
2. 主な内容 (1)すまいるネットとは？(15 分) ・神戸市住まいの相談所の紹介 ・市の補助制度等 (2)住み続けますか？(10 分) ・高齢になっても自宅で住み続けるために必要なバリアフリー改修、リフォーム ・防犯対策等 (3)住み替えますか？(60 分) ・高齢者住宅・施設の種類やサービス内容 ・それぞれの特徴と選び方 (4)質疑応答(5分)			
講師からのメッセージ			
「長い老後をどこで、どう暮らすか？」は大きな問題です。まずは、現在の住まいに住み続けるか、住み替えるかを考えるきっかけとしていただければと思います。			

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	対象学年	2年
講義日	令和 7年 9月 12日(金)		
テーマ	食の安全(食中毒・添加物)		
講 師	神戸学院大学栄養学部 講師 伊藤 智		
講義内容			
1.ねらい			
食中毒菌の種類と汚染しやすい食品を知り、具体的な予防法を学びます。 食品添加物の役割、安全性、必要性を学びます。			
2.内容			
【食中毒】			
(1)食中毒とは			
食中毒の概要と、食中毒が発生する原因を理解する。			
(2)食中毒菌の特徴			
発生件数が多いカンピロバクター、ノロウイルス、アニサキスの特徴を理解する。			
(3)食中毒の予防法			
「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践できるようになる。			
【食品添加物】			
(1)食品添加物とは			
食品添加物の役割、安全性を理解する。			
(2)リスクの考え方			
リスクと安全と安心の意味を理解する。			
(3)食品添加物の必要性			
食品添加物は必要かを考える。			
講師からのメッセージ			
私たちが健康で過ごすためには、食べることが欠かせません。しかし食べることにより病気になってしまう場合があります。それは、食中毒です。健康な食生活を営むために、食中毒を避けるにはどうすればよいかを学びましょう。			
「食品添加物」と聞いて、どのようなイメージを浮かべますか。食生活を営む上での食品添加物の役割を知り、どのように利用すべきか自分自身で判断できるようにリスクの考え方も学びます。			

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	専攻	対象学年	2 年
講義日	令和 7 年 9 月 5 日(金)			
テーマ	こころの病気			
講 師	神戸市精神保健福祉センター 北村 登			
講義内容				
1. ねらい 21世紀はこころの世紀といわれる。精神疾患のうちその中核をなす気分症・統合失調症を知ることで、障害を担う者との地域での共生社会の理解を促す。またわが国では少子高齢化が世界でも類を見ない速さで進んでおり、認知症の理解と高齢者のメンタルヘルスを取り巻く状況を知ることで、ウェルビーイングの一助になればと考える。 2. 主な内容 (1) 精神疾患の定義 (2) 統合失調症・気分障害・認知症の理解 (3) わが国の精神保健の動向 (4) 高齢者のメンタルヘルスと自殺				
講師からのメッセージ				
精神疾患は多くの人が罹患する可能性のある疾患でありながら、本人、家族とも疾患に偏見を持ちがちで、治療に乗りにくい側面もあります。講義を通じて、精神疾患の正しい知識と理解を深めていただくことを期待しています。				

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	専攻	対象学年	2年
講義日	令和 7 年 7 月 11日(金)			
テーマ	色彩・薬と健康			
講 師	兵庫医科大学 薬学部 非常勤講師 石崎真紀子			
講義内容				
色覚は、加齢や白内障によって、知らず知らずの間に変化し、年齢とともに日常生活での不便や不都合、危険が増えてきます。本講義では、服薬場面など医療の場面を中心に、日常生活の中での危険を回避する工夫をお話します。また、「色弱」など色覚の多様性に対する配慮など「共生社会の実現」のために実践する色のユニバーサルデザインについても言及します。 ○生活と色 色の機能的な働きや心理的な作用など、さまざまな役割について ○加齢や白内障による色覚変化 80歳で100%罹患すると言われている白内障の見え方の特徴について ○日常に潜む色彩の危険 色覚の変化に起因する日常の不便や危険、その対策について ○日本の薬の色彩 国内で処方される薬剤の色の特徴と多様な色覚との関係、安全な服薬環境について ○色弱の色覚特性 日本人の20人に一人と言われる「色弱」の見え方について ○色のユニバーサルデザイン 色覚の多様性に配慮した「共生社会の実現」への取り組みについて				
講師からのメッセージ				
私たちは季節や時刻で変化する色彩を日々楽しみ、癒されています。また、色にはさまざまな機能があり、デザインや設計にも利用されています。一方で、科学技術の進歩とともに豊富な色表現が可能となり、色が新たな障壁（バリア）になる時代が到来しました。誰しもが加齢とともに色覚が変化します。多様な色覚と身近な色について、改めて考えてみませんか。				

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	専攻	対象学年	2年
講義日	令和 7年 7月 11日（金）			
テーマ	地域活動は私たちの周りにもある！～実践事例から学ぼう～			
講 師	（福）神戸市社会福祉協議会 地域支援部 課長 養性 久美			
講義内容				
社会福祉協議会（通称“社協”）は、地域福祉の推進を図ることを目的とする団体です。地域住民や行政、民間団体などが協力して、福祉サービスの提供や福祉施策の企画・実施を行います。 具体的な活動内容は、地域の高齢者や障害者の支援、子育て支援、生活相談などですが、その中でも、主に高齢・障害・子育て支援事業の実践事例から、私たちの日常にある地域福祉活動を学びます。				
講師からのメッセージ				
人生 100 年時代、健康に自立して過ごせる期間である「健康寿命」の重要性が高まっています。一人一人が役割を持ち、支え合いながら、自分らしく生活することを目指しましょう。地域活動に参加することも、それに近づく一歩です。 皆さまと一緒に地域福祉を考える時間にしたいと思います。				

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	専攻	対象学年	2 年
講義日	令和 7 年 7 月 4 日(金)			
テーマ	午前 視覚障がい理解 午後:点字を学ぶ			
講 師	東 秀樹			
講義内容				
1 視覚障害の理解				
①視覚障害の概要				
②便利グッズ、バリアフリー製品				
③視覚障害者の読書環境				
④駅や電車のバリアフリー				
⑤食事について				
⑥視覚障害者のスポーツ				
⑦ 生活の中での工夫				
2 点字を学ぶ				
①点字の仕組みと 50 音				
②読み書き練習				
講師からのメッセージ				
視覚障害についての理解を深めていただき、階段やエレベーター・家電や食品などについている点字にも興味を持っていただけたら幸いです。				

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	専攻	対象学年	2年
講義日	令和 7 年 6 月 20 日(午後)			
テーマ	防災意識を高める～日ごろの備え～			
講 師	太田 敏一			
講義内容				
1. ねらい				
★日本で災害が多い理由はなぜなのかを理解し, 防災への覚悟を高める				
★災害への備えについて考えるためのヒントを学び, それにもとづき考え, 行動するための能力を身につける.				
2. 主な内容				
(1)日本に多い災害とその理由				
(2)地震における備えのポイント				
(3)豪雨災害における備えのポイント				
講師からのメッセージ				
自分のそして大切な家族の命と財産を守るために, 災害について知り, 行動するための学びとしてください.				

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフ コース	対象学年	2 年
講義日	令和 7 年 6 月 20 日(金)		
テーマ	中高年に多い外科疾患		
講 師	西記念ポートアイランドリハビリテーション病院。院長 小澤修一		
講義内容			
日本人の平均寿命は女性が87才を超え世界1位、男性も81歳を超え世界5番目です。健康寿命も世界1ですが、その伸びは平均寿命より少なく、病気がちの期間が長くなっていることが問題とされています。死亡原因は、悪性新生物、心疾患、老衰、脳血管疾患、肺炎、誤嚥性肺炎、アルツハイマー病の順ですが、慶応大学とワシントン大学の分析では、アルツハイマー病や他の認知症が1位でした。 テーマを中高年に多い外科疾患としましたが、悪性新生物では、胃癌、大腸がん、肺癌を術者として経験しましたが、すでに知識は古く、新しいのを教科書的に加えました。心疾患は、心臓外科医で、救命救急医であったので多数経験し、現在も神戸赤十字病院、兵庫県災害医療センターで、週に1度回診やカンファレンスに参加していますが、進歩しており、ついていけない部分もあり一部を話します。現在の病院では、脳血管疾患、運動器疾患、心疾患、難病、小児、等のリハビリテーションをリハビリテーション科専門医として行っていますが、プライマリケア専門医、認知症サポート医でもあり、日々悩むことが多くその経験を話したいと思えます。			
講師からのメッセージ			
講義の内容の一部は客員教授をしている兵庫県立大学大学院社会科学部研究科医療マネジメントコースの大学院生に話しているのと重なりますが、お許しください。			

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康福祉／ライフ コース	対象学年	2 年
講義日	令和 7 年 6 月 6 日(月)		
テーマ	生成 AI の概要と利用法		
講 師	甲南大学 知能情報学部 准教授 和田昌浩		
講義内容			
講義内容			
1. ねらい			
近年の ICT(情報通信技術)と情報化技術の急速な発展・進化とともに、情報ツールは生活には欠かせない必需品となっている。また、ChatGPT に代表される生成 AI も身近なツールとして普及し始めている。一方で、便利さは危険との隣り合わせでもあるので、こういった情報ツールを正しく使う方法を学ぶことは大切である。本講義では、生成 AI ツールをいくつか取り上げ、それらの特徴を理解し、正しく便利に使う方法を学ぶ。			
2. 主な内容			
数多くの生成 AI に関連する技術があるが、3つのテーマに別けて説明する。			
● 生成 AI ツールの紹介			
現在、様々な生成 AI があるが、いくつかの生成 AI を取り上げて、それらの開発歴史、それぞれの特徴や比較について紹介する。			
● 生成 AI の便利な使い方			
生成 AI は、自然な対話や画像生成、文章作成だけでなく、要約生成やプログラミングコード生成、音声合成など様々な機能がある。これらの機能について、デモと併せていくつか紹介する。また、日常で便利な使い方についても取り上げる。			
● 生成 AI による事例紹介			
様々な AI 技術が日進月歩で開発されているが、便利さの反面、トラブルや問題も多く発生しているため、正しい使い方を知るために、いくつかの事例も紹介する。また、パソコンやスマホで実際に生成 AI を体験する。			
講師からのメッセージ			
人生百年時代の今、情報ツールをうまく使いこなし生活することが重要です。現在は、スマートフォンだけでも便利に使えるアプリがたくさんあります。あんなことをしたい、こんなことをしたいという要望があれば、私の知っている範囲で助言やサポートいたしますので、気軽にご相談ください。			

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	学年	2年
講義日	令和 7年 5月 30日(金)		
テーマ	ケアの基本Ⅱ ～こころがうごけば からだもうごく～		
講 師	リハビリテーションのモグネット 言語聴覚士・理学療法士 小椋修		
講義内容			
2040 年、日本は高齢者人口のピークを迎えます。高齢化率は世界一位の 35%、15 歳から 64 歳までの就労人口は今より 1500 万人以上も減少することになります。経済も介護も絶対的な人手不足となることが避けられません。 そのような課題のなかで、日本が目指す介護の方向性は「在宅ケアを中心とした介護制度」「介護予防の取り組み」の 2 つです。その実現のため、さまざまな対応が試みられています。 本講座では、それらを解説するとともに、事例と実技を通して実践の介護を学び、ケアを必要とする人たちと私達自身の“超” 高齢化時代への向き合い方を考えたいと思います。			
講師からのメッセージ			
「この道はいつか行く道」介護する“喜び”を見つけ伝えていくことが、きっと私達たちへも還ってくることと思います。聴講、お待ちしております。			

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	健康ライフコース	対象学年	2年
講義日	令和 7 年 5 月 16 日(金)		
テーマ	実例・成年後見制度		
講 師	社会保険労務士・社会福祉士 山本勝之		
講義内容			
高齢者や障害者の方のなかには、認知症や知的障害・精神障害などの要因で判断能力が低下することにより、ご自身で財産の管理や介護・福祉施設などとの契約が行いにくくなる場合があります。 このような場合、社会保障制度の一つに、ご本人に代わって財産管理などを行う成年後見制度があります。 実際に成年後見人として職務を行い、また相談業務も行っている講師から、具体的な相談事例や制度の活用事例などを通じて、成年後見制度を理解していただくことが目的です。 また、カレッジで学ばれておられる認知症、地域福祉、在宅医療、障害福祉などとも関連があります。 神戸市では認知症の方が5万人おられ、高齢者10人のうち1人が認知症と推計され、今後も人数が増える見込みがあります。 ご家族や地域において後見制度を活用することで、住みなれた地域で末永く過ごすことができるよう、制度の解説、相談先、利用方法を学んでいただきます。講義では、成年後見制度を補完する制度についても解説をさせていただきます。			
講師からのメッセージ			
学生の皆さんが成年後見制度の知識を得ることで、ご自身の家族やお住いの地域において、制度の利用が必要と思われる方やそのご家族にアドバイスをいただくことにより、助かることがあると思います。学ばれて社会に還元するという、シルバーカレッジの考えにつながっています。 機会があれば今回の講義を活かしていただき、ご家族や地域で制度のことを広めていただいたり、相談窓口をご紹介していただければと思います。			