

## 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 8 年 7 月 13 日( 月 )		
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			
<p>色の見え方は加齢や白内障などによって変化し、個人差もあります。気づかないうちに身近なところに不便や不都合、危険が増えてきています。本講義では、「薬と色」、「健康と色」を中心に、健やかで安全な暮らしのための色の知識、使い方について、お話します。また、「色弱」など、多様な色覚の特性や「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。</p>			
○生活と色			
色は条件によって見え方が変化し、心理的にもさまざまな影響を及ぼします。			
○加齢や白内障による色覚変化			
多くの人が罹患する「白内障」。知らないうちに見え方が変化しています。			
○日常に潜む色の危険			
色の見え方が変化することによる日常の不便や危険とは？ その対策とは？			
○日本の薬の色彩			
処方される薬の色の特徴と、正しく服薬するためのひと工夫を知りましょう。			
○色のユニバーサルデザイン			
色覚は人それぞれ。誰もが色で困らない「共生社会」と色についてお話します。			
講師からのメッセージ			
科学技術の進歩のとともに、色彩表現はますます豊富になりました。しかし、同時に色が新たな障壁(バリア)になる時代と言われています。誰もが加齢とともに色覚が変化します。安全で健康な暮らしのために、身近な色につい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	対象学年	1 年
講義日	令和 8 年 7 月 6 日( 月 )		
テーマ	夏の過ごし方(熱中症)		
講 師	流通科学大学 人間社会学部 人間健康学科 関 和俊		
講義内容			
<p>1. ねらい</p> <p>これまでの「夏の過ごし方」を振り返るとともに、屋内・屋外における「夏の過ごし方」を学び、考え、健康ライフに活かす。</p> <p>2. 主な内容</p> <ol style="list-style-type: none"><li>(1) これまでの「夏の過ごし方」を振り返る</li><li>(2) 夏の気温・湿度・WBGT</li><li>(3) 加齢・運動不足と体温調節機能</li><li>(4) 熱中症とは</li><li>(5) 熱中症予防・対策（暑熱順化、水分補給 など）</li><li>(6) 熱中症時の応急処置</li><li>(7) まとめ</li></ol>			
講師からのメッセージ			
<p>熱中症の危険性は、夏本番前の湿度の高い頃から高まります。高齢者の熱中症発生場所の多くが「家」です。熱中症予防・対策を知り、生活に活かし、「夏」を楽しく安全に、どう乗り切るかを一緒に考えましょう。</p>			

## 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	1 年
講義日	令和8年 6月 15日 (月) 午前		
テーマ	健康とくらしの調査からフレイル予防を考える		
講 師	神戸市福祉局介護保険課係長(介護予防担当) 坂本 文		
講義内容			
1. ねらい			
<p>神戸市では、高齢者のみなさまが人生の最後まで自分らしく生活を楽しみながら暮らすことができるように、健康寿命の延伸を目指しています。健康寿命の延伸を達成するには、フレイル予防をはじめとした介護予防の推進が重要です。</p> <p>高齢者の実態調査「健康とくらしの調査」による結果やエビデンスを知ることにより、フレイル予防に必要な要素を学ぶ。</p>			
2. 主な内容			
(1)神戸市の高齢者を取り巻く現状			
(2)神戸市におけるフレイル対策			
(3)健康とくらしの調査について(研究成果の紹介)			
(4)介護予防の取り組み			
講師からのメッセージ			
<p>最新の知見などを知ること、フレイル予防に必要な要素を知り、自分自身や周囲のためのフレイル予防の方法を考える機会にさせていただけますと幸いです。</p>			

## 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	1年
講義日	令和8年 5 月 18 日(月)午前・午後		
テーマ	内科の病気(生活習慣病を中心に)、健康診断結果表の見方		
講 師	(公財)兵庫県予防医学協会・副会長、東京科学大学名誉教授 健康ライフプラザ健診センター長 平田 結喜緒		
講義内容	<p>1. ねらい</p> <p>現在わが国では急速な高齢化の進展にともない、がんや生活習慣病の発症の割合が増加しています。その結果、生活習慣病による脳卒中や心臓病の死亡原因が全体の約 6 割を占め、また医療費の約 3 分の 1 を占めています。したがって生活習慣病の発症や重症化の予防は喫緊の課題といえます。</p> <p>2. 主な内容</p> <p>メタボリック症候群とは、生活習慣病(肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症、動脈硬化など)について、予防と対策</p>		
講師からのメッセージ	<p>私たちが生涯にわたり良好な生活の質を維持するためには、生活習慣病やその予備軍であるメタボリック症候群を正しく知り、その発症や重症化を予防することが大切です。</p>		