

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">(1) これまでの「夏の過ごし方」を振り返る(2) 夏の気温・湿度・WBGT(3) 加齢・運動不足と体温調節機能(4) 熱中症とは(5) 熱中症予防・対策（暑熱順化、水分補給 など）(6) 熱中症時の応急処置(7) まとめ			
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きますと幸いです。</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 6 月 1 日(月)午前:10 時 30 分~12 時(90 分) 午後:13 時~14 時 30 分(90 分)		
テーマ	聴覚障がいの理解と手話		
講 師	NPO 法人神戸ろうあ協会手話派遣センター 藤井 孝子(ろう講師) 吉崎 昌代(聞こえる講師)		
<p>講義内容</p> <p>講義内容</p> <p>目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「聴覚障害」の基礎知識を学び、聴覚障害者への理解を深める。 ・聴覚障害者が、社会で自立した生活を送るための支援方法等について理解する。 <p>カリキュラム</p> <p>はじめに 講義の進め方と約束</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 聴覚障害の基礎知識 <ul style="list-style-type: none"> ・体験談 ・聞こえの仕組み 2. 手話言語 <ul style="list-style-type: none"> ・手話言語と音声日本語の違い 3. 聞こえないということ <ul style="list-style-type: none"> ・情報障害とコミュニケーション障害 4. 聴覚障害者のコミュニケーション方法 5. 手話を覚えよう <ul style="list-style-type: none"> ・あいさつと簡単な日常会話 <p>おわりに 質疑応答 アンケート記入及び回収</p>			
<p>講師からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・聴覚障害者や 手話言語とは何かを理解していただき、多様性理解と共生社会のために私たちが地域で何ができるのかを、共に考えていただく機会になれば嬉しいです。 			

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	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>		