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　12　月　14　日(　月　)		
テーマ	感染症の基礎知識と対策のポイント		
講　師	神戸市保健所長　　楠　信也		

講義内容

1．ねらい

感染症の基礎知識と感染のしくみ、予防対策などを理解する。

2．主な内容

(1)　感染症の歴史、感染症対策の進歩

神戸市における感染症流行の歴史、近年の結核の発生状況などを理解する。

(2)　感染の仕組みとは

感染源、感染経路、宿主の抵抗性など感染の仕組みを理解する。

(3)　感染予防対策について

手洗いと消毒の実際、咳エチケット、予防接種などの有効性を理解する。

(4)　感染経路について

飛沫感染、空気感染、接触感染、経口感染などの違いについて理解する。

(5)　各種感染症について

ウイルス性感染、細菌性感染など各種の感染症について理解する。

講師からのメッセージ

新型コロナウイルス感染症が流行し、感染症対策の重要性を認識されたと思います。感染症の種類や感染のしくみ、予防及び対策などを理解してください。

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 ECO ライフコース	対象学年	健康ライフ　1年・2年 ECO ライフ　1年
講義日	令和　8　年　11　月　9　日(　月　)		
テーマ	ICT を知る　－最新技術で楽しいスマートライフ－		
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、情報ネットワークやツールは生活に欠かせない必需品となっている。一方で、便利さは危険との隣り合わせで、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、ICT の歴史について触れることから始め、最新の情報ツールやネットサービスをいくつか取り上げ、それらの特徴を理解し、楽しいスマートライフを送るための正しい知識を学ぶ。

2．主な内容

数多くの ICT に関連する技術があるが、3つほど例に取り上げ説明する。

- スマートフォンの位置情報と地図の便利な活用方法

  現在の様々な電子機器には GPS(Global Positioning System; 全地球測位システム)が搭載されており、その位置情報を利用した様々なアプリケーションがあり、ネットワークサービスと連携した便利な使い方を紹介する。

- SNS でマッチング(共通の趣味を持ったお友だちを探そう)

  最近では、同じ趣味や興味を持った人同士の交流を促進するツールが盛んとなっている。SNS を利用した情報交換の便利さや活用法などを紹介する。

- 生成 AI を利用したチャットと画像生成など

  近年話題の生成 AI。様々な生成 AI 技術が日進月歩で開発されているが、便利に使える反面、課題も多い。幾つかの事例を紹介し、実際にパソコンやスマホで進化した生成 AI を体験し、楽しいスマートライフを送るためのアイデアを紹介する。

講師からのメッセージ

人生百年時代の今、ICT をうまく使いこなし、スマートライフを送ることが重要です。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。LINE オープンチャットによるサポートも行います。

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	1　年
講義日	令和　8　　年　　10　　月　25　　日(　月　)		
テーマ	校外学習「マインドフルネスと森林セラピー」森林植物園		
講　師	西村典芳		

講義内容

自然療法は、欧米では実施率の高い療法のひとつで、森林を含む自然環境やその生態系を治療に利用した療法で、最も古く、最も簡単な治療法とされ、人の生命力を高めることで自然治癒力を引き出す療法です。

欧州における「自然療法」の歴史は古く、自然療法が鉱泉の湧き出る森林地域の治療所で水治療法と運動療法を中心に行う現在の自然療法となったのは 19 世紀のはじめでした。

欧州における代表的な「自然療法」の具体的治療は「水療法」で、鉱物資源の産地や健康によい温泉水や冷水の湧き出る場所で実施されています。

森林療法の先進国ドイツをはじめとした欧米諸国では、自然療法が盛んに行われていて、森林セラピーはその一つの要素として位置づけられています。各地の森林には保養のための施設があり、行政や研究機関による協力体制も整えられています。また、保険の適用が可能であるなどの法的な支援もあることで、より人々が森林療法に親しみやすい環境となっています。

医療的保養の一つに森林療法が取り入れられているというスタイルは、これら欧州諸国の国々に見られる特徴で、いずれの国でも、もともとの自然環境を有効に利用した保養施設が整えられ、より自然に近い効果的な保養コースとなっています。

今回は、園内の「森のベッド」で横臥療法とマインドフルネスめい想を行います。マインドフルネスは脳を活性化させ、ストレスをたまりにくくしたり、仕事のパフォーマンスを上げる効果があり、医学やビジネスの世界で注目を集めています。

横臥療法とは、1892 年当時のスイスのホテルで行われ、太陽光をよく浴びながら寝椅子に横たわって安静にするという療養のプログラムです。

講師からのメッセージ

人生 100 年時代を迎えて、いかに健康でいることの重要性を考える機会になればと思います。

（令和８年度）

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　10　月　19　日（　月　）		
テーマ	コミュニケーション演習		
講　師	石﨑　淳一　（神戸学院大学心理学部/大学院心理学研究科教授）		

講義内容

1．ねらい

人はコミュニケーションをする存在である、と言っても過言ではないでしょう。
学生の皆様もさまざまな経験と共にいろいろなアイデアをお持ちかもしれません。
本授業では、講義と演習を通してコミュニケーションの基本的な成り立ちを知り、あらためて日常的な聞き方や話し方の特性について体験しながら学びます。

2．主な内容

コミュニケーションには、「聞くということ」と「話すということ」の二つの方向性があります。心理学やカウンセリングにおいて、この両者についてさまざまな性質が知られており、現場で活用されています。

また、言葉の内容のやりとりとともに、声の調子、さらには目（視線）、顔、手の動きや姿勢など、さまざまな体の動きがコミュニケーションに大きく関わっています。

本授業は演習として用意されていますので、聞き方や話し方についての説明をしてから、学生同士でペアなどを組んで実際にコミュニケーションの体験をする時間をとりたいと思います。

講師からのメッセージ

円滑なコミュニケーションは、日々の人間関係においてとても重要なものでしょう。ご自身のコミュニケーション力を確認するために、あるいはそれをさらに高めるために、本授業を活用していただきたいと思います。

学生の皆様が積極的に参加してくださり、充実した時間となる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	対象学年	1　年
講義日	令和　8　年　10　月　　5　日(　月　)		
テーマ	楽しく脳トレーニングⅠ		
講　師	佐竹　由美		

講義内容

1．ねらい

認知症予防には多数の予防方法があるが、この授業では「楽しく脳トレーニング1」として、私自身が実際に日頃体操教室で実践している脳体操を紹介する。

できるできない関係なし！大事なことは「とりあえずやってみよう」と皆で楽しみながらすることが脳活性化につながることを感じてもらう。

2．主な内容

3．

(1)　指を使った脳体操

(2)　身体を使った脳体操

(3)　歌を歌いながら脳体操

上記の内容をストレッチ体操や毎日できる簡単体操を交えながら実施

講師からのメッセージ

テーマの通り皆さんで楽しく脳トレーニングで脳活性化をはかりましょう。

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　10 月　　5 日 （月）		
テーマ	高齢期の生理的特徴		
講　師	新生病院認知症疾患医療センター　鶴屋　邦江		

講義内容

1．ねらい

老化とともに現れる様々な生理的特徴から、疾患や生活機能と合わせて理解する

2．主な内容

1） 老年期(高齢期)の理解

人間のライフサイクルから、「老年期」の特徴をとらえます。老化のスピードは、個人差もありますが、文化・社会などの背景からも影響を受けています。

2） 高齢者の疾病をめぐる特徴

老化とともに、起こりやすい疾患・症状について概観します。

3） 加齢に伴う生理機能の変化と生活機能

人間は、老化によってさまざまな心身の変化があります。生理的変化は、身体的変化とつながっています。その生理機能は、臓器によっても違いがあり、生活機能にも大きく影響しています。

講師からのメッセージ

人間は、「老化」という生理的変化をし続けており、死を避けることができません。長生きすれば誰でも高齢者になります。高齢期における生理的変化と上手に付き合い、環境の変化とも折り合いをつけながら、自分なりの工夫をして生活をするための手掛かりとなればと思います。

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	1　年
講義日	令和　8　年　9　月　14　日(　月　)		
テーマ	「ねらわれています！あなたのおカネ ～知って安心　備えて安全　シニアの消費生活～」		
講　師	神戸市消費生活マスター　消費生活アドバイザー　奈良　美千代		

講義内容

1．ねらい

シニアが安心・安全な消費生活を送るためには、年々巧妙化する悪質商法の手口を知ることやトラブル回避のための対処法を心得ておくことが肝要です。また消費者行政や消費者問題などに関する基本知識は、地域の見守り手としての活動を期待されるみなさんには、必要不可欠なものです。

本講義では以下の項目に沿ってお話をすすめていきます。

2．主な内容

(1)　はじめに　「わたしは、だまされない？」～だまされやすさ心理チェック～

(2)　消費生活センターと消費者行政
- ・消費生活センターとは
- ・消費者のための法律

(3)　消費者問題とは
- ・2009年消費者庁発足まで～近年の主な消費者問題

(4)　消費者トラブルの実態と対策
- ・消費者力クイズ
- ・さまざまな消費者トラブル

(5)　まとめ
- ・地域の見守りのために
- ・消費者トラブル回避体操

講師からのメッセージ

「全ての人は、消費者です。生まれてから一生を通じ、消費者であり続けます」(「消費者白書2011年」)

わたしたち消費者の安心・安全を脅かす消費者トラブルは、決して他人事ではありません。消費者トラブルを回避し、健全な消費生活にするための方策を一緒に学んでいきましょう！

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　　9　　月　　14　　日(　月　)		
テーマ	自然と健康		
講　師	西村典芳		

講義内容

我が国において医療費の高騰が社会問題化する中、予防策としての健康サービスの重要性がクローズアップされています。経済産業省では、「健康サービス創造研究会報告書」において、健康サービスのあり方について具体的なモデルを提示しており、その一例として地域資源を活用した健康プログラムとしてヘルスツーリズムを取り上げています。ヘルスツーリズムは、観光サービスと健康サービスの両側面を有するが、

本講座では、ウォーキングによる六甲山の活用や神戸市内も観光資源の磨き直しに着目し、我が国におけるヘルスツーリズムに求められる要素及び今後の施策の方向性について学びます。

講師からのメッセージ

人生 100 年時代を迎えて、いかに健康でいることの重要性を考える機会になればと思います。

（令和８年度）

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　9月　７日（月）		
テーマ	リハビリテーション概論		
講　師	神戸学院大学　総合リハビリテーション学部　理学療法学科 教授　　岩井信彦		

講義内容

１　リハビリテーションとは
　　リハビリテーションの語源
　　リハビリテーションの定義
　　リハビリテーションの目的
　　リハビリテーションの分類
２　リハビリテーション医学
３　障害の成り立ち
　　機能の制限
　　活動の制限
　　参加の制約
４　理学療法士の仕事
５　作業療法士の仕事
６　言語聴覚士の仕事
７　リハビリテーションのトピック
８　まとめ

講師からのメッセージ

リハビリテーションとは、単に機能回復のための運動という意味ではなく、障害を持った方がもとの社会生活を取り戻すために行われるすべての活動です。リハビリテーションの中でも今回はリハビリテーション医学・医療について学びます。

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	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

1. ねらい

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。

2. 主な内容

（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

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。

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	1　年
講義日	令和8年6月29日（月）		
テーマ	くらしの中の福祉～「ふ」だんの「く」らしを「し」あわせにする「ふくし」～		
講　師	関西国際大学教育学部教育福祉学科　尾崎慶太		

講義内容

1. ねらい

現代社会は、複雑で複合的な生活課題が多発している。このような社会の中、地域共生社会の実現、そして人々が幸せに暮らしていくために社会福祉が担うべき役割とは何かを理解することを目標とする。

2.主な内容

(1)社会福祉の歴史

日本および諸外国の社会福祉の歴史を概観しながら、社会福祉の理念/対象/方法について理解する

(2)社会福祉の対象及び方法

現代的な社会福祉問題を取り上げ、問題となっている事象の確認とその背景について理解する。

(3)社会福祉と地域共生社会

地域共生社会の実現に向けて、これからの社会福祉が担う役割について考える。

講師からのメッセージ

災害、感染症、紛争など、世界規模で多発する危機的問題は、私たちの暮らしに影響を与え続けています。同時に、私たちがこれからどのように生きていくのかが問われていると思います。社会福祉は、一人ひとりの暮らしを支えるという基本理念に成り立っています。ともに支え合う、地域共生社会の実現のために、社会福祉に期待されていることを学んでください。

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	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

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。

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。

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

最新の知見などを知ることで、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していただけますと幸いです。

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	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)		

講義内容

講義内容

目標

・「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。

カリキュラム

はじめに 講義の進め方と約束

1. 聴覚障害の基礎知識
   ・体験談
   ・聞こえの仕組み
2. 手話言語
   ・手話言語と音声日本語の違い
3. 聞こえないということ
   ・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
   ・あいさつと簡単な日常会話

おわりに 質疑応答 アンケート記入及び回収

講師からのメッセージ

・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　　27 日（　水　）		
テーマ	音楽と健康		
講　師	植村　真帆		

講義内容

1. ねらい

日常生活にあふれる音楽が、人々の健康にどのような効果をもたらすのか、その効果と役割について実践を交えながら理解する。

2. 主な内容

① 音楽療法の紹介

音楽療法の定義から役割を理解する。

② 音楽療法の現場

音楽療法の様々な臨床現場とその役割を理解する。

③ 実技とグループワーク

音楽や音楽活動がもたらす健康との関連性について、実技を通して理解する。

講師からのメッセージ

音楽の力について理解を深めながら、健康との関連性について一緒に考えていきたいと思います。

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	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

1. ねらい

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。

2. 主な内容

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

講師からのメッセージ

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。