

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 | 1 年 |
| 講義日 | 令和 7 年 6 月 30 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、湿度の高い6月から始まります。また、高齢者の多くの方は屋内で熱中症を発症しています。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7年5月19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、東京医科歯科大学名誉教授 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> | | |

(令和3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 | 専攻 | 対象学年 | 1年 |
| 講義日 | 令和7年 4月 28日(月) | | | |
| テーマ | 高齢者の健康づくりモデル入門 | | | |
| 講師 | 山口 泰雄 | | | |
| 講義内容 | | | | |
| <目的> | | | | |
| 1. 健康ライフコースに入り、健康づくりのモデルになるための知識とスキルを学ぶ。 | | | | |
| <内容> | | | | |
| ・生活習慣病とその原因は？ | | | | |
| ・健康とは、ヘルスプロモーションとは？ | | | | |
| ・加齢と身体の変化は、身体を理解し、個人差があり、改善できることを学ぶ。 | | | | |
| ・食生活におけるポイント | | | | |
| ・熱中症の予防 | | | | |
| ・適度な運動実施におけるポイント | | | | |
| ・今日から始める3つの運動(ストレッチ、ウォーキング、筋トレ)を実習する。 | | | | |
| 講師からのメッセージ | | | | |
| 3年間の学びにより、修了時には『健康づくりのモデルになりましょう！』 | | | | |