

## 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1月27日(月)		
テーマ	予防医学(特にがん 膵がんについて)		
講師	神戸市健康局保健所部長 行政医師 原田武尚(はらだ たけひさ)		
講義内容			
1. ねらい 長寿社会における健康維持の重要性と、がんの本質やそれに関する情報をいかに処理して的確な自己判断ができるかを理解する。			
2. 主な内容			
(1)がん一般 がん予防について がんの本質やその予防法について具体的に理解する。			
(2)がん・健康リテラシーについて 様々な情報が氾濫する現代において、その真偽をどう判定し最善な治療方針をいかに決定するかを理解する。			
(3)膵がんについて(検査 外科治療も含めて) 消化器がんで最も予後が不良な膵がんの現状とその外科治療について理解する。			
講師からのメッセージ			
40年間の消化器外科医としての臨床経験をもとに、少しでも市民の方々にがんというものに関する理解を深めてもらい、健康で日常生活に支障のない人生を送ってほしいと思います。			

## 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 6 年 12 月 2 日( 月 )		
テーマ	ICT を知る		
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			
<p>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。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、生活に密着した情報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。</p>			
2. 主な内容			
<p>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します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● スマートフォンの位置情報と地図の便利な活用方法 <p>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ます。</p> </li> <li>● SNS でマッチング(共通の趣味を持ったお友達を探そう) <p>最近では、同じ趣味や興味を持った人同士の交流が盛んです。SNS を利用した共通のお友達を探すことができますし、情報交換も簡単です。</p> </li> <li>● 生成 AI を利用したチャットと画像生成 <p>近年話題の生成 AI。Chat-GPT だけでなく、様々な AI 技術が日進月歩で開発されています。便利に使える反面、課題も多く、これからの進歩に期待ですが、幾つかの事例を紹介します。また、実際にパソコンやスマホでいくつか体験してみましよう。</p> </li> </ul>			
講師からのメッセージ			
<p>人生百年時代の今、ICT をうまく使いこなす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。</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	学年	1年
講義日	2024年7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 藤本 由記（ろう講師） 幸泉 正子（聞こえる講師）		
<p>講義内容</p> <p>目標</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「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。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>II. 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"> <li>1. 聴覚障害の基礎知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>・体験談</li> <li>・聞こえの仕組み</li> <li>・聴覚障害者のコミュニケーション方法</li> </ul> </li> <li>2. 手話言語 <ul style="list-style-type: none"> <li>・手話言語と音声日本語の違い</li> </ul> </li> <li>3. 聞こえないということ <ul style="list-style-type: none"> <li>・情報障害とコミュニケーション障害</li> </ul> </li> <li>4. 手話を覚えよう <ul style="list-style-type: none"> <li>・あいさつと簡単な日常会話</li> </ul> </li> <li>5. 障害に応じた支援方法について</li> </ol> <p>おわりに 質疑応答</p> <p>アンケート記入及び回収</p>			
講師からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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出来るのかを共に考えていただく機会になれば嬉しい</li> </ul>			

## 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 6 年 6 月 24 日(月) 午前		
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>湿度の高い6月から熱中症の危険性は高まっています。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 6 年 5 月 20 日 ( 月 ) 午後		
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) 丸岡 友美		
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6年 5月13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>		

## 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 6 年 4 月 15 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			
<p>1.ねらい</p> <p>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。</p> <p>2.主な内容</p> <p>(1)社会福祉の歴史</p> <p>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</p> <p>(2)社会福祉の対象及び方法</p> <p>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。</p> <p>(3)社会福祉と地域共生社会</p> <p>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。</p>			
講師からのメッセージ			
<p>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。</p>			