

## 神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	コース	専攻	対象学年	年
講義日	令和 5年 9月 15日(金)			
テーマ	食の安全(食中毒・添加物)			
講 師	神戸学院大学栄養学部 講師 伊藤 智			
<p>講義内容</p> <p>1.ねらい</p> <p>食中毒菌の種類と汚染しやすい食品を知り、具体的な予防法を学びます。 食品添加物の役割、安全性、必要性を学びます。</p> <p>2.内容</p> <p>【食中毒】</p> <p>(1)食中毒とは 食中毒の概要と、食中毒が発生する原因を理解する。</p> <p>(2)食中毒菌の特徴 発生件数が多いカンピロバクター、ノロウイルス、アニサキスの特徴を理解する。</p> <p>(3)食中毒の予防法 「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践できるようになる。</p> <p>【食品添加物】</p> <p>(1)食品添加物とは 食品添加物の役割、安全性を理解する。</p> <p>(2)リスクの考え方 リスクと安全と安心の意味を理解する。</p> <p>(3)食品添加物の必要性 食品添加物は必要かを考える。</p>				
<p>講師からのメッセージ</p> <p>私たちが健康で過ごすためには、食べることが欠かせません。しかし食べることにより病気になってしまう場合があります。それは、食中毒です。健康な食生活を営むために、食中毒を避けるにはどうすればよいかを学びましょう。</p> <p>「食品添加物」と聞いて、どのようなイメージを浮かべますか。食生活を営む上での食品添加物の役割を知り、どのように利用すべきか自分自身で判断できるようにリスクの考え方も学びます。</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	2年
講義日	令和 5年 9月 20日(水)		
テーマ	こころの病気		
講師	神戸市精神保健福祉センター 北村 登		
講義内容			
1. ねらい			
21世紀はこころの世紀といわれ、また昨年度、精神保健福祉法の改正があったことから、精神疾患の概念、さまざまな精神疾患の診断、そして治療などを理解する。			
2. 主な内容			
(1) わが国の精神疾患の動向			
(2) 精神疾患の定義			
(3) 統合失調症・気分障害・依存症・発達症・認知症など網羅的な概観			
(4) 「自殺」という側面からみた精神疾患の特徴			
講師からのメッセージ			
精神疾患は多くの人が罹患する可能性のある疾患でありながら、本人、家族とも疾患に偏見を持ちがちで、治療に乗りにくい側面もあります。講義を通じて、精神疾患の正しい知識と理解を深めていただく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	2 年
講義日	令和 5 年 9 月 29 日( 金 ) 10:30~12:00		
テーマ	高齢者の住まいのあれこれ		
講 師	・神戸市すまいの安心支援センター“すまいるネット” すまい支援担当係長 平林 之英 ・高齢者住宅アドバイザー 清水 稚佳子		
<p>講義内容</p> <p>1. ねらい</p> <p>20 年とも 30 年ともいわれる「長い老後をどこで、どう暮らすか？」は大きな問題で、介護が必要になるかもしれない。</p> <p>最後まで自分らしく暮らすためには、自分の価値観やライフスタイルに合った高齢期の住まいについて、早くから考え、検討しておくことが大切である。</p> <p>まずは現在の住まいと周辺環境を点検し、自分の体の状態や気持ちを確認しながら、住み続けるか、住み替える場合は高齢者住宅の現状を知り、考えるきっかけとしてほしい。</p> <p>2. 主な内容</p> <p>(1)すまいるネットとは？(15 分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・神戸市住まいの相談所の紹介</li> <li>・市の補助制度等</li> </ul> <p>(2)住み続けますか？(10 分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢になっても自宅で住み続けるために必要なバリアフリー改修、リフォーム</li> <li>・防犯対策等</li> </ul> <p>(3)住み替えますか？(60 分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者住宅・施設の種類やサービス内容</li> <li>・それぞれの特徴と選び方</li> </ul> <p>(4)質疑応答(5分)</p>			
講師からのメッセージ			
<p>「長い老後をどこで、どう暮らすか？」は大きな問題です。まずは、現在の住まいに住み続けるか、住み替えるかを考えるきっかけとしていただければと思います。</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・2・3年
講義日	令和5年11月13日(月)		
テーマ	初めてのピラティス		
講 師	神戸市外国語大学総合文化コース 准教授 常行泰子		
講義内容			
<p>これから運動を始めたいと考えておられる初心者の方や運動不足を実感されている方におすすめの健康運動とされるピラティスを体験します。ゆったりとした音楽と共に、インナーマッスルを含めた体幹の強化や、リラクゼーション効果の高いエクササイズ動作を丁寧にすすめます。</p> <p>本講義では、健康福祉/健康ライフコース1年生と2年生の皆様を対象に、ピラティスの効果や機能について基礎理論をお伝えし、呼吸法や姿勢の確認と入門レベルのやさしい動作を中心に、「伸ばす」「ほぐす」「強化する」エクササイズを実践します。普段運動から遠ざかっている方でもマイペースで楽しめる実技中心の内容となっています。</p>			
講師からのメッセージ			
<p>床の上で横になる動きがありますので、バスタオルまたはストレッチマット等をお持ちください。動きやすい服装で、お水をご持参いただければ幸いです。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。</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	2 年
講義日	令和 5 年 12 月 1 日 (金)		
テーマ	東洋医学Ⅱ 漢方薬		
講師	南 利雄		
講義内容			
<p>日本の漢方は中国伝来であるが独自の発達を遂げたので説明する。 日本のみ発達した客観性のある腹診法。 中国とは違い陰陽五行説からの影響が少ない。 なぜ葛根湯が日本だけ有名になったのか。 日本だけがなぜ傷寒論が尊重されたのか。 明治政府が漢方が撲滅してそのまま現在に至っているなど。</p> <p>漢方の診察法（脈診・腹診・舌診・背診）を説明する。 漢方薬の合わせ方（現在の症状に合わせる場合と腹診を基に体質改善に合わせる場合）を説明する。</p> <p>傷寒論を基に感染症の体質別（免疫力の有無）の対応や経過、および慢性疾患に応用した経緯を説明する。</p> <p>中国とは違い、処方数も繁用生薬も少ないのが特徴である。</p>			
講師からのメッセージ			
<p>日本の漢方の歴史や経過を知ると、現在の問題点もわかり対応もやりやすい。 ご自分の体の健康管理として腹診などの漢方の知識は役に立ちます。</p>			