

(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	対象学年	3年
講義日	令和5年10月26日(木)		
テーマ	冬の過ごし方(ヒートショック等)		
講師	神戸市看護大学 専門基礎科学領域 医科学分野 谷 知子		
講義内容			
1.ねらい			
<p>高齢者にとって、特に冬は健康リスクが高まる季節です。冬に起こりやすい健康リスクにはどのようなものがあるか、またどのように予防・対策をすればよいかについて理解を深めましょう。</p>			
2.主な内容			
<ul style="list-style-type: none">・冬に起こりやすい健康リスクとは？・ヒートショックとは？・その他の健康リスク(低体温症・感染症など)について			
講師からのメッセージ			
<p>冬は特に様々な健康リスクが高まる季節です。ヒートショックなどのリスクを予防するために、健康リスクについて理解を深め、正しい知識を得ることは大切です。</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	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	3年
講義日	令和 5年 12月 13日(水) 午前		
テーマ	くすりの話		
講師	兵庫医科大学 薬学部 教授 藤野秀樹		
講義内容			
<p>一般的にお薬は服用を繰り返すことで薬理効果の発現を期待することから、長期間の反復投与が必要となります。またお薬の服用回数や食事とのタイミングも薬剤毎で異なります。この他、喫煙やグレープフルーツジュースまたはサプリメントとの併用はお薬の効果に影響することが知られています。また、お薬同士の飲み合わせによって効果が増強または減弱することも知られています。本講義では下記のテーマについて、実演を交えて紹介させていただきます。</p> <ol style="list-style-type: none">1. なぜ服用量や服用回数を守るべきなのか？2. お薬の効果を変化させる嗜好品は何か？3. 飲み合わせに注意が必要な理由は何か？			
講師からのメッセージ			
お薬に対する関心が深まれば幸いです。			

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	3年
講義日	令和 5年 12月 13日(水) 午後		
テーマ	放射能と健康		
講師	兵庫医科大学 薬学部 教授 藤野秀樹		
講義内容			
<p>2011年の東日本大震災と福島原子力発電所事故が発生して12年経過したものの、放射線・放射能に対する不安は払しょくされていない。またトリチウム処理水の排水では国際的な問題にも発展している。本講義では放射線・放射能に対する正しい理解を促すことを目的に、身近に存在する天然核種の計測を交えた講義を行います。本講義では下記のテーマについて、実演を交えて紹介させていただきます。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 放射線の種類と特徴について2. 放射線の被ばくによる身体的影響について3. 身近に存在する自然放射線と天然核種について			
講師からのメッセージ			
本講義を通じて放射線の正しい理解が深まれば幸いです。			