

57. シニアの健康と医療を易しく学ぶ科

【月曜日 授業予定表】 講師： 的場輝佳、岡本啓司、藤本繁夫、白杉芳彦ほか

				午 前			午 後		
回	月	日	曜日	講義数	テーマ	内 容	講師名	テーマ	内 容
1	8	月			●入 学 式 & オリエンテーション (合同、大阪国際会議場)				
2	4	15	月	1	コミュニケーション力の培い方		白杉 芳彦 NPO法人オーシャンゲートジャパン	自己紹介、年間学習・行事予定等の説明	
3		22	月	2	菓食同源 菓草①	腸内環境を整えて健康寿命の延伸をはかる	川西 和子 神戸薬科大学	合同オリエンテーション・特別教材勉強会 (午前・午後グループ別)	
4		13	月	3	スーパーフードとサプリメントで健康生活		山口明人 大阪大学 名誉教授	クラスミーティング	(グループ分け)
5	5	20	月		●遠 足 (1)				
6		27	月	4	ストレスコーピング①	五大ストレス解消法①	白杉 芳彦 NPO法人オーシャンゲートジャパン	クラスミーティング	
7		3	月		社会への参加活動(準備活動) (過去の活動事例研究)				
8		10	月	5	シニアの健康について	運動と食事について	藤本 繁夫 大阪市立大学 名誉教授	クラスミーティング	
9		17	月	6	プライマリーウォーキング①	「総論・現在の姿勢の確認と把握」現状を写真撮影	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	”	
10		24	月	7	ストレスコーピング②	五大ストレス解消法②+α	白杉 芳彦 NPO法人オーシャンゲートジャパン	”	
11		1	月	8	食物の栄養学入門		的場 輝佳 奈良女子大学 名誉教授	”	
12		8	月	9	プライマリーウォーキング②	「立ち方・足をへの字に、踵体重で立つ」	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	(10) ひざのお話	小林 章郎 白庭病院・院長
13		22	月	11	歯の健康と介護予防	動脈硬化、運動・認知機能低下と口腔機能との関係について	池邊 一典 大阪大学 教授	クラスミーティング	
14		29	月	12	高大白熱教室		的場 輝佳 奈良女子大学 名誉教授	”	
	8				夏 休 み				
16		2	月	13	プライマリーウォーキング③	「立ち方・上肢帯・首と頭の位置のセット」	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	クラスミーティング	
17	9	9	月	14	スポーツと病気について	障害をおこさない運動のしかた	藤本 繁夫 大阪市立大学 名誉教授	(15) 骨粗鬆症と腰痛	辻尾唯雄 白庭病院・脊髄センター
19		30	月		●社会への参加活動(日程変更可)				
20		7	月	16	プライマリーウォーキング④	「歩き方・1拍子、2拍子で歩く」	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	クラスミーティング	
21		8	火		●スポーツ交流大会(名称要検討) 10/8(火)～10/11(金)調整中				
22		21	月	17	プライマリーウォーキング⑤	「歩き方・4拍子、慢性惰性で歩く」	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	クラスミーティング	(修了後の活動の場/前半)
23		28	月	18	菓食同源 菓草②	サルコペニアとフレイルを予防して健康寿命の延伸をはかる	川西 和子 元・神戸薬科大学	”	
24		11	月		●遠 足 (2)				
25		18	月	19	再生医療について		岡田昌義 神戸健康大学	クラスミーティング	
26		25	月	20	プライマリーウォーキング⑥	「階段の登り方、降り方、完成、受講前の変化の確認」(変化を写真撮影)	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校 講師	”	
27		28	木		●高大祭(名称要検討) 11/26(火)～11/29(金)調整中				
28		2	月	21	エクササイズで健康アップ		野尻浩司 Bright Body	クラスミーティング	
29	12	9	月	22	統合医療について		北西 剛 (神戸健康大学) きたにし耳鼻咽喉科 院長	”	
30		16	月	23	最新の医学的なトピックス		川島 實 元・気仙沼一律吉本病院・院長	”	
31		6	月	24	漢方薬は役に立つ		山口明人 大阪大学 名誉教授	”	(修了後の活動の場/後半)
32	1	20	月	25	高大白熱教室		的場 輝佳 奈良女子大学 名誉教授	”	
33		27	月	26	食品の安全性と表示		的場 輝佳 奈良女子大学 名誉教授	”	
34		3	月		●社会への参加活動(日程変更可)				
35	2	10	月	27	ストレス病とその解消法	スポーツで認知機能が維持できる?	藤本 繁夫 大阪市立大学 名誉教授	クラスミーティング	
36		17	月	28	健康食品のサイエンス		的場 輝佳 奈良女子大学 名誉教授	”	
37		2	月	29	加齢に伴う身体の変化		川島 實 元・気仙沼一律吉本病院・院長	”	
38		9	月	30	生活習慣病を予防する食生活		的場 輝佳 奈良女子大学 名誉教授	”	
39	3	16	月		●修 学 旅 行(1泊2日)				
40		17	火						
41		23	月	31	学 習 成 果 発 表 会 / 修 了 式 (的場輝佳、奈良女子大学 名誉教授)				
					授 業(白熱教室、成果発表会含む)		31	クラスミーティング	24
					学 習 事 業		10		
					合 計		41		

作成日:2018/10/16

注1) 日程、カリキュラム内容等は、都合により変更になる場合があります。

2018/10/10改

注2) 修了後の活動の場は1回のみです。

●印は校外(教室不要)

日は振替授業日