

56. 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、山口明人ほか

		午 前				午 後				
回	月 日	曜日	講義	テーマ	内 容	講師名	テーマ	内 容		
1 学 期	1	8	水	●入 学 式 & オリエンテーション (合同、大阪国際会議場)						
	2	4	13	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	20	月	2	サプリメントで健康生活	食生活の健全なバランス維持にサプリメントを見直しましょう	山口 明人 大阪大学 名誉教授	合同オリエンテーション		
	4	27	月	3	スーパーフードで健康生活	スーパーフードを取り入れて健康で楽しい食生活を	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	11	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		
	6	5	18	月	●遠 足 (1)					
	7	25	月	5	シニアの健康について	シニアの健康づくり「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		
	8	1	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	クラスミーティング		
	9	8	月	社会への参加活動(準備活動) (過去の活動事例研究)						
	10	6	15	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	クラスミーティング	
	11	22	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	29	月	9	プライマリーウォーキング②	立ち方・足をハの字に、踵体重で立つ	岡本 啓司 大阪府高齢者大学校講師	”		
	13	6	月	10	膝のお話		小林 章郎 白庭病院・院長	”		
	14	7	13	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	”	
	15	20	月	12	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	”		
	16	27	月	13	コーダイカフェ	未定	的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授	”		
	8			夏 休 み						
2 学 期	17	7	月	14	スポーツと病気について	スポーツと病気 障害を起こさない運動の仕方	藤本 繁夫 大阪市立大学 名誉教授	クラスミーティング		
	18	9	14	月	15	骨粗鬆症と腰痛	辻尾唯雄 白庭病院・脊髄センター	”		
	19	28	月	●社会への参加活動(6/15~2/22の間、任意で日程変更可)						
	20	2	金	●コーダイジョイフルゲームズ(丸善インテックアリーナ大阪)						
	21	5	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		
	22	10	12	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	
	23	19	月	18	ウェルネスリズムについて		西村 典芳 神戸山手大学 教授	”		
	24	26	月	19	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	”		
	25	2	月	●遠 足 (2)						
	26	11	9	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	クラスミーティング	
	27	16	月	21	エクササイズで健康アップ		野尻 浩司 Bright Body	”		
	28	25	水	●コーダイフェスタ(東大阪市文化創造館)						
	29	7	月	22	再生医療について		岡田 昌義 神戸健康大学 理事長	クラスミーティング		
	30	12	14	月	23	最新の医学的なトピックス	癌と認知症治療の最前線	山口 明人 大阪大学 名誉教授	”	
31	21	月	24	漢方薬は役に立つ		山口 明人 大阪大学 名誉教授	”			
	1			冬 休 み						
3 学 期	32	1	18	月	25	コーダイカフェ	未定	的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授	”	(修了後の活動の場①後半)
	33	25	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	1	月	●社会への参加活動(6/15~2/22の間、任意で日程変更可)						
	35	2	8	月	27	スポーツと脳機能	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	15	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	22	月	29	加齢に伴う身体の変化		徳久 貴男 大阪体育大学 非常勤講師	”		
	38	1	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	8	月	●修 学 旅 行(1泊2日)						
	40	3	9	火						
	41	15	月	31	学習成果発表会 (的場輝佳、奈良女子大学名誉教授)				修了式	
42					授 業(コーダイカフェ、成果発表会含む)	31	クラスミーティング		28	
				学 習 事 業	11	●印は校外(教室不要)				
				合 計	42					

注) 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。

■ 日は振替授業日

20191014 (R3)