

科目番号. 科目名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】

				午 前			午 後			
回	月	日	曜日	講義数	テーマ	内 容	講師名	テーマ	講師名&内 容	
	4	8	水		●入 学 式 & オリエンテーション(中止、4月休講)					
	5				休 講(5月～7月)					
	6									
	7									
	8									夏 休 み
2 学 期	1	7	月	1	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	自己紹介、年間学習・行事予定等の説明		
	2	9	14	月	2	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	各担当及びリーダーを決める、班別写真		
	3		28	月	3	スーパーフードで健康生活	スーパーフードと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	班別連絡網作成、班別ミーティング、委員長選出	
	4		5	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	クラス懇親会	
	5		12	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	社会への参加活動準備(各班発表者を決める)	
	6		19	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	街歩き(道修町)	
	7		26	月	7	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	*社会への参加準備活動	日程変更可
	9		2	月	8	食物の栄養学入門		的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授	クラスミーティング	
	10		9	月	9	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	”	
	11		16	月	10	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)コーダイカフェ	的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授
	13		30	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	13膝のお話	小林 章郎 白庭病院院長
	15		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	15骨粗鬆症と腰痛	辻尾唯雄 白庭病院・脊髄センター
	17	12	14	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	
	18		21	月	17	ウェルネスリズムについて		西村 典芳 神戸山手大学 教授	”	
						冬 休 み				
	19	1	18	月	18	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	(19)コーダイカフェ	的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授
	21		25	月	20	エクササイズで健康アップ		富永 彩香 Bright Body	21総合医療について	北西 剛(神戸健康大学) きたにし耳鼻咽喉科 院長
	23		1	月	22	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	クラスミーティング (修了後の活動の場)	
24		8	月	23	心臓のお話		岡田 昌義 神戸健康大学 理事長	24漢方薬は役に立つ	山口 明人 大阪大学 名誉教授	
26		15	月	25	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	クラスミーティング		
27		22	月	26	スポーツと脳機能について	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	27食品の安全性と表示	的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授	
29		1	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	”		
30		8	月	29	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	”		
31		15	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	”		
32		16	火		修学旅行(日帰り)					
33		22	月	31	学 習 成 果 発 表 会 (的場輝佳 奈良女子大名誉教授)					当初予定より1週間繰下げ
34					修了式					
					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		15	
					学 習 事 業	3	●印は校外(教室不要)			
					合 計	34				

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。

2020.5.21

中止イベント(8)

1. 4月8日(水)の入学式
2. 5月18日(月)からの春の遠足
3. 9月23日(水)からの社会参加活動
4. 1月26日(火)からの社会参加活動
5. 10月2日(金)のコーダイジョイフルゲームズ
6. 10月27日、11月2日の週の遠足
7. 11月25日のコーダイフェスタ
8. 3月11日の週からの修学旅行(1日)

次の項目については上表記載日に拘らずいずれか都合の良い午後に割振ってください。

- ①. 社会への参加準備活動
- ②. 2回のコーダイカフェ
- ③. 5回の午後の授業