

52. 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: 山口 明人(大阪大学名誉教授)・岡本 啓司(コーダイ講師)

				午 前			午 後		
回	月	日	曜日	講座数	テーマ	内 容	講 師 名	テーマ	内 容
1	4	日	①	①入学式&オリエンテーション(合同、大阪国際会議場)					
2	4	12月	1	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	
3		19月	2	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	自主活動	(グループ分け)
4		10月	3	1	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	合同オリエンテーション ■オンライン	各担当を決める
5		17月	4	1	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	自主活動	遠足行先検討
6		24月	5	1	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	自主活動	委員長選出
7		31月	②	②遠 足 (1)					
8		7月	6	1	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	自主活動	
10		14月	7	1	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	③社会への参加活動(準備活動) (活動事例研究)	
11		21月	8	1	食物の栄養学入門・食品の安全性と表示		的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授	”	
12		28月	9	1	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		5月	10	1	膝のお話		小林 章郎 白庭病院 院長	”	
14		12月	11	1	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	”	
8				夏 休 み					
15		13月	12	1	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	自主活動	
16		27月	13	1	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	”	
17		4月	14	1	骨粗鬆症と腰痛		辻尾唯雄 白庭病院・脊髄センター	”	
18		15金	④	④コーダイジョイフルゲームズ (屋外でのジョイフルゲームズ。雨天中止)					
19		18月	15	1	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	自主活動	
20		25月	16	自 主 (企 画) 講 座・・・(仮日程;2学期～3学期の間に1回自主講座日を設定)					
21		1月	⑤	⑤遠 足 (2)・・・(仮日程;2学期の何れかの日に各科で遠足日を設定)					
22		8月	17	1	ウェルネスツーリズムについて		西村 典芳 神戸山手大学 教授	自主活動	
23		15月	⑥	⑥コーダイフェスタ (曜日別実施)					
24		22月	18	1	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	自主活動	
25		29月	19	1	プライマリーウォーキング⑤	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	”	
26		6月	20	1	エクササイズで健康アップ		野尻 浩司 Bright Body	②漢方薬は役に立つ	山口 明人 大阪大学 名誉教授
28		13月	22	1	心臓のお話		岡田 昌義 神戸健康大学 理事長	自主活動	
				冬 休 み					
29		17月	23	1	健康食品のサイエン		的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授	”	(修了後の活動の場)
30		24月	⑦	⑦社会への参加活動・・・(仮日程;1学期～3学期の間に活動日を1回設定)					
31		31月	24	1	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	自主活動	
32		7月	25	1	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	”	
33		14月	26	⑧	学 習 成 果 発 表 会 / ⑧修了式 (的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授)				
35		21月	⑨	⑨・⑩修 学 旅 行 (1泊2日)					
36		22火	⑩	⑨・⑩修 学 旅 行 (1泊2日)					
				授 業 (自主講座、成果発表会含む)	26(講座数数列数値の1～26)			自主活動	21
				学 習 事 業 (①～⑩)	10(講座数数列数値の①～⑩)			★印は校外(教室不要)	
				合 計	36				

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。

2020.11.22