

2022年度 47.シニアの健康と医療を易しく学ぶ科 (案)

【月曜日 授業予定表】 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 学 期	1	8	金	①	①入 学 式 & オリエンテーション (合同、大阪国際会議場)				
	2	11	月	1	高齢に伴う様々な疾患を吹き飛ばすすごい薬の話		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	18	月	2	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	合同オリエンテーション	(グループ分け)
	4	25	月	3	スーパーフードとサプリメントで健康寿命を延ばそう		山口 明人 大阪大学 名誉教授	自主活動	
	5	9	月	4	ストレスコーピング②	五大ストレス解消法②	白杉 芳彦 NPO法人オーシャンゲートジャパン	”	
	6	16	月	5	②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	②社会への参加活動(準備活動) (活動事例研究)	
	8	23	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	自主活動	
	9	30	月	7	食物の栄養学入門・食物の安全性と表示		的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授	”	
	10	6	月	8	ストレスコーピング③	ストレス対処と腸内環境	白杉 芳彦 NPO法人オーシャンゲートジャパン	”	
	11	13	月			③遠 足 (1)			
	12	20	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	自主活動	
	13	4	月	10	自主活動			⑩膝のお話	小林 章郎 白庭病院 院長
	14	11	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	25	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	”	
	8	夏 休 み							
2 学 期	16	12	月	13	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	自主活動	
	17	26	月	14	自主活動			⑭骨粗鬆症と腰痛	辻尾唯雄 白庭病院・脊髄センター
	18	3	月	15	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	”	
	19	14	金		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)				
	20	17	月	16	ウェルネスリズムについて		西村 典芳 神戸山手大学 教授	自主活動	
	21	24	月	17	自 主 (企 画) 講 座				
	22	7	月	18	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	⑲エクササイズで健康アップ	富永彩香 (株)Bright Body
	23	14	月		⑤コーダイフェスタ (曜日別に実施)				
	24	21	月	20	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	自主活動	
	25	28	月		⑥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)				
	26	5	月	21	90分で漢方薬の通になる		山口 明人 大阪大学 名誉教授	自主活動	
	28	12	月	22	エクササイズで健康アップ		富永彩香 (株)Bright Body	”	
29	19	月	23	健康食品のサイエンス		的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授	”		
冬 休 み									
3 学 期	30	16	月		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	23	月	24	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	30	月	25	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	6	月		⑧・⑨修 学 旅 行(1泊2日)				
	34	7	火						
	35	13	月	26	学 習 成 果 発 表 会 / (的場輝佳 奈良女子大学・名誉教授)				
	36				⑩修了式				
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	20
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。

2021.10.9