

## 48 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: 山口 明人、的場 輝佳

					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	7	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	10	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	17	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	24	月	3	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		
	5	8	月	4	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		
	6	15	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	”		
	7	22	月	6	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	②社会への参加活動(準備活動) (活動事例研究)		
	9	5	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	自主活動		
	10	12	月	③	③遠 足 (1)					
	11	19	月	8	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	自主活動		
	12	26	月	9	膝のお話		小林 章郎 白庭病院 院長	”		
	13	3	月	10	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	自主活動		
	14	10	月	11	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	”		
	15	24	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	11	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	25	月	14	自主活動			⑭骨粗鬆症と腰痛	江尾唯雄 白庭病院・脊髄センター	
	18	16	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	自主活動		
	19	20	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)					
	20	23	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	30	月	17	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	”		
	22	6	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)					
	23	13	月	⑥	⑥コーダイフェスタ (日程・会場未定)					
	24	20	月	18	自主活動			⑮エクササイズで健康アップ	富永彩香 (株)Bright Body	
	25	27	月	19	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	4	月	20	90分で漢方薬の通になる		山口 明人 大阪大学 名誉教授	⑯自主企画講座			
28	11	月	22	健康食品のサイエンス		的場 輝佳 奈良女子大学・名誉教授	自主活動			
29	18	月	23	自主活動			⑰エクササイズで健康アップ	富永彩香 (株)Bright Body		
冬 休 み										
3 学 期	30	15	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		
	31	22	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)					
	32	29	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	自主活動		
	33	5	月	⑧	⑧・⑨修学旅行(1泊2日)					
	34	6	火	⑨						
	35	19	月	26	学習成果発表会					
	36	19	月	⑩	⑩修了式					
授 業(自主講座、成果発表会含む)					26(講座数列数値の1～26)			自主活動	20	
学 習 事 業(①～⑩)					10(講座数列数値の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。

2022.9.25