

令和5年度(2023年度) 姫路市立生涯学習大学校 講座テーマ予定表

206 2年健康生活コース

<金曜日>10:00~12:00 106教室

No.	月日	曜	テーマ	講師名
1	4/7	金	◎ 日常生活の言動を分析する(何気ない仕草や言葉を分析する)	姫路獨協大学 講師 友國 由美子
2	4/21	金	やる気スイッチの入れ方(対象者の行動変容を導く方法)	
3	5/19	金	暮らしに役立つ福祉用具について ①福祉用具の活用のポイントと効果	姫路獨協大学 教授 山形 力生
4	6/2	金	暮らしに役立つ福祉用具について ②ベット周りと移乗介助の用具	
5	6/16	金	暮らしに役立つ福祉用具について ③入浴、トイレの用具	
6	6/30	金	心の健康と人間関係 ①私の中の私たち	姫路獨協大学 名誉教授 島崎 保
7	7/7	金	心の健康と人間関係 ②人間関係と健康	
8	7/21	金	医療文化 ①『醫』の「ハロー効果」と『呪(まじない)い』の「プラシーボ効果」	姫路獨協大学 名誉教授 奥田 寛
9	8/4	金	医療文化 ②「身体感覚」の文化性	
10	8/18	金	医療文化 ③「今に生きる「ことわざ」からみる健康について— 先人の知恵をみなおそう」	
11	9/1	金	姿勢と健康 ①姿勢と健康について	姫路獨協大学 教授 沖嶋 今日太
12	9/15	金	姿勢と健康 ②姿勢の測定-1(脊柱の形状と動き) 姿勢維持のための自宅で出来るストレッチ	
13	10/6	金	姿勢と健康 ③姿勢の測定-2(重心動揺と筋力) ロコモティブシンドロームについて	
14	10/20	金	姿勢と健康 ④測定結果の説明 肥満について	
15	11/17	金	痛みを取る教室 ①腰の痛みの自主トレーニング法	姫路獨協大学 助教 永禮 敏江
16	12/1	金	痛みを取る教室 ②膝・肩の痛みの自主トレーニング法	
17	12/15	金	痛みを取る教室 ③具体的な自主トレーニング法 体育館	
18	1/19	金	痛みを取る教室 ④首の痛みの自主トレーニング法	
19	2/2	金	高齢者に多い血液の病気と対策(1)	姫路獨協大学 教授 西郷 勝康
20	2/16	金	△高齢者に多い血液の病気と対策(2)	
備考	◎印は初講日です。受講開始時刻より30分早く登校してください。 △印は講座終了日です。			