

令和4年度 板橋グリーンカレッジ 専門課程（後期）講義概要

【健康福祉コース】

ねらい:健康寿命を延ばし、心身ともにいきいきと過ごすための秘訣を学ぶ。

日程:原則として、各回水曜日 14:00 から 15:30 まで

会場:グリーンカレッジホール シニア学習プラザ(志村3-32-6)3階 教室1

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
<p>(第9～11回) 9月14日 9月21日 9月28日</p> <p>アールキューブ株式会社 あんしんネット事業部長</p> <p>いしみ よしお 石見 良教</p>	<p>シニア世代のモノとココロの整理術</p> <p>シニア世代の方が、地域の中でより良い人生を過ごせるように、まずは終活を考えていただき、その実践として行なうべき身の回りの環境整理について整理のプロがアドバイスいたします。また現代社会が抱える孤独死問題やゴミ問題を、実際の整理現場の視線で伝え、聴講者と共に解決の糸口(見守り活動)を見つけていきたいと思っております。</p> <ul style="list-style-type: none">●9月14日:終活を考える(エンディングノートのススメ)●9月21日:今すぐ始める生前整理 (元気な時に始める生前整理のススメ)●9月28日:シニア世代のゴミ問題(孤独死をなくすために)	<p>講座を通じて、物の整理と心の整理を、まずは自分のこととしてとらえて実践していただきます。また見守り活動にも注視してもらいます。</p>
<p>(第12回) 10月12日</p> <p>管理栄養士</p> <p>くき じゅんこ 菊池 淳子</p>	<p>上手に食べて元気にいきいき</p> <p>毎日、何気なく摂っている食事を確認し、問題点や注意点を把握します。「メタボ予防」から「フレイル予防」へ…シニア世代が気をつけたい食事の摂り方を見直しながら、健康長寿のへ向けた食生活について考えます。</p> <ul style="list-style-type: none">●10月12日:「低栄養」って知っていますか?	<p>手軽にバランス良い食事を整えるための工夫学び、実践する力を身に付けます。</p>

実施日・講師	テーマ・講義内容	講座の効果
<p>(第13～14回) 10月26日 11月30日</p> <p>イムス板橋リハビリテーション病院院長</p> <p>しよや まさむら 渋谷 正直</p>	<p>ロコモティブ症候群を考える</p> <p>医学の進歩で寿命は延びても、寝たきりでは残念です。大切なのは健康寿命、すなわち介助を必要としない生活が出来、過ごせることです。血圧、コレステロール、血糖の重要性は知られていますが、これらは元気に高齢を迎えるための指標です。元気に高齢を迎えることが出来た者には、骨、筋肉、関節が大事なので、運動器全般の講義をします。</p> <p>●10月26日：生物としての生命とロコモの理解、骨、筋肉、関節の生理を学びます。 ●11月30日：同上</p>	<p>メタボは国民に周知されていますが、ロコモについても知られるようになってきました。自立した生活維持のため、骨、筋肉、関節の生理学をまじえて学びます。</p>
<p>(第15～18回) 12月7日 12月14日 1月25日 2月1日</p> <p>NPO 法人健幸とまちづくり研究所理事長</p> <p>そのと まさむら 園田 碩哉</p>	<p>コロナ後の暮らしと健康づくりのデザイン</p> <p>コロナ禍によって生活が分断され、地域のつながりも弱くなった中で、身体と心の健康をどのように維持・発展させていけばよいでしょうか。健康についての発想転換を進め、「楽しさ」を土台とする「健幸」づくりの具体策をコミュニティ活動と関連づけながら考えて行きます。</p> <p>●12月7日：「健康である」とはどういうことか ●12月14日：3つの健康－カラダとココロと人間関係 ●1月25日：健康づくりをまちづくりとつなげる ●2月1日：生き生きと生きるための私の健康プラン</p>	<p>「健康」についての常識を乗り越えて、新しい健康観を持つことができます。毎日の生活が楽しくなるようなアイデアやスキル(技術)が得られます。</p>

【注意事項】

- 1 入学2年目の方は、講座の受講のほか、卒業レポートを提出していただく必要があります。卒業レポートの提出期間は、11月1日(火)～12月7日(水)です。詳細は、「卒業レポート」提出のお願いをご覧ください。
- 2 やむを得ない事情により、日程、講座テーマ、場所を変更することがあります。
- 3 長期欠席の後にご出席される場合は、下記まで日程の変更の有無をご確認ください。
(板橋区教育委員会事務局生涯学習課社会教育推進係 グリーンカレッジ担当 電話 3579-2633)