

令和5年度 板橋グリーンカレッジ 専門課程（前期）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。

令和5年度前期は「健康づくり」をテーマに学び、生涯を通じた学びの土台として重要な、健康的な生活づくりをめざす。

日程:原則として、各回火曜日 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
(第1～3回) 5月 9日 5月 16日 5月 23日 日本統合医療学園理事 長・星薬科大学客員 教授 よしむら よしひろ 吉村 吉博	漢方を学び自分の体質を知ろう 漢方医学(中医学)は、日本漢方のような病名漢方ではなく、体質や症状から治療する医療です。西洋医学と異なり病名がわからなくても自分の体質や症状から自分のからだの歪みを修正することができます。また、西洋医学のセカンドオピニオンとして是非その基礎を勉強してみましょう。今回、その中医学の基礎を学び、自分の体質をみつけて、その体質に合った漢方薬をみつけましょう。 ●5月 9日: 漢方とは ●5月16日: 自分の体質を知る ●5月23日: 体質に合った漢方薬	漢方(中医学)を勉強して自分の体質を見つけて治療できます。
(第4～5回) 5月 30日 6月 6日 NPO 法人日本万華鏡 セラピー協会会長 しまぎさ かつのぶ 島崎 勝信	感動を忘れた時から認知症が始まる。 「認知症にならない為に」 認知症は脳細胞の萎縮や崩壊によるものと言われておりますが、はっきりとした原因が解明されていないのが現状です。ただ脳細胞の死で明確にわかっていることは使わない脳は死ぬということです。この細胞を死なさない為にはどうしたらいいのか。それには感動を得ることが大切なのですが、では感動を得るには等を楽しみお話しします ●5月 30日: 昔はあまり聞かなかった認知症。 ●6月 6日: 想像力を発揮するだけでも脳は活性化する。	周りに迷惑をかけないで幸せな人生を終えるために、死ぬまで自身の体で守りたい部分と言ったらそれは「脳」です。脳は肉体と精神の司令塔です。脳神経細胞に刺激をあたえることが認知症予防に繋がります。
(第6～8回) 7月 4日 7月 11日 7月 18日 東京都健康長寿医療 センター研究所 研究員 にし まりこ 西 真理子	健康に長生き「フレイル予防」! の習慣を実生活に取り入れていきませんか? 「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか? 近年、心身ともに健康で長生きするための考え方として「フレイル予防」という概念が注目されています。本講義では、フレイル予防の重要性や方法をご自身および周囲の大切な方へも広めていけるよう、基礎的な知識を学びます。さらにどのように「普段の生活の中に無理なくフレイル予防を取り入れていくか?」も、一緒に考えていきましょう。 ●7月 4日: フレイルってなに? フレイル予防の重要性について。 ●7月 11日: フレイル予防の心理・社会的側面について考える。 ●7月 18日: 自分の「フレイル予防計画」を立ててみましょう。	本講座では、聞くだけの座学式の講義だけでなく、自身で取り組むワークやグループワーク等も積極的に取り入れます。ご自身の「身体」と「心」の健康への理解が、より深まることでしょう。一緒に、健康な毎日を過ごしていく方法を考える機会にしていきたいと思います!

【注意事項】

1 年間 18 回(前期:8 回、後期:10 回)実施予定です。後期日程は、7月中にお知らせします。

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)