

《テーマ：「もっともっと」若々しく年を重ねる秘訣 – こじゅんと元気で生きよう –》

	講座名	講座の趣旨	講師	対象 定員 経費	日程・時間	場所	備考
A	高齢者の皮膚のトラブルを回避しよう	人は加齢に伴い心身に様々な変化が起ってきます。皮膚の機能もバリア機能の低下や皮脂・水分の減少によりドライスキンとなり、様々な不快な皮膚障害を起こすことがあります。今回は皮膚掻痒症に対するスキンケアや、物理的な刺激による皮膚障害対策など、肌に優しいケアについてのお話をいたします。	高知学園短期大学 看護学科 准教授 棚田秀子	一般 40名 無料	10月 2日(土) 13:30~14:30	木村会館	
B	骨粗鬆症予防のミニ知識 ～骨と運動の関係について～	骨粗鬆症は様々な原因によって骨の量が減少し、骨がもろくなって、ちょっとしたつまずきでも骨折や腰痛を起こしてきます。骨粗鬆症を予防するためには、1つには骨の成分であるカルシウムやビタミンDの摂取、2つには骨に蓄えられたカルシウムが骨から出ていくのを防ぐことが大切になります。 そこで、日々元気で楽しく生活していただくために、「カルシウムの代謝」と「骨と運動の関係」について一緒に考える講座とします。	高知学園短期大学 看護学科 准教授 大沢たか子 准教授 三浦かず子	一般 60名 無料	10月15日(金) 11:00~11:40	高知市西部地区 高齢者支援 センター	
C	もう悩まない！ 生き生き生活のための 尿もれ予防体操	女性は尿失禁の発生率が高く、約3～4人に一人は尿失禁を経験しているとも言われています。しかし、受診の抵抗感、身近な人にも相談できないなどから、最近まで問題視されることがありませんでした。近年簡単な骨盤底筋体操で高い割合の症状改善が報告されています。そこで生き生きと積極的な生活をおくるための講座にしたいと思います。	高知学園短期大学 看護学科 教授 山崎美恵子 講師 吉村澄佳	一般 30名 無料	10月20日(水) 10:20~11:00	塚の原公民館	*男性も興味のある方は受講可

D	若者のうつと高齢者のうつ	<p>“うつ”はこころが風邪を引いた状態などと言われて、若者から高齢者まで幅広い年代に見られます。そんな私たちに身近な“うつ”について若者と高齢者の場合を比較しながら、症状の現れ方の違いについてや、最新の治療法や、家族や友人としての対応で大切にしないといけないことなどをお話し、豊かに生きる一助になる講座にしたいと思います。</p>	<p>高知学園短期大学 看護学科 教授 梶本市子</p>	<p>一般 40名 無料</p>	<p>11月10日(水) 13:30~14:30</p>	<p>木村会館</p>	
E	<p>健康食品の正しい利用法 —公開講演と個別相談— <講演> 「健康食品をめぐる状況と健康食品管理士の活動」</p>	<p>氾濫する健康食品によって健康被害が発生しています。健康な生活を営むための健康食品の正しい利用法を学びます。 講演後、ご希望の方は個別相談にも応じます。</p>	<p><講演> 香川県立保健医療大学 教授 加藤亮二 <個別相談> 高知学園短期大学 医療衛生学科医療検査専攻 教授 吾妻美子 教授 邑岡麻子 准教授 高岡榮二 准教授 富永麻理</p>	<p>健康食品 管理士 一般 100名 無料</p>	<p>12月5日(日) <講演> 14:00~15:30 <個別相談> 15:40~16:40</p>	<p>高知学園短期大学 530教室 (5号館3階)</p>	

受講お申込み方法

■申込方法	ハガキまたはFAXにて、①郵便番号、②住所、③氏名(フリガナ)、④電話番号、⑤希望講座(A~E、複数受講可)をご記入の上、お申込みください。
■申込〆切	各講座の3日前までにお申込みください。
■申込先	高知学園短期大学 教務庶務課 〒780-0955 高知市旭天神町292-26 TEL:088-840-1121 FAX:088-840-1123