

受講料
無料

基本テーマ：生活と健康

平成28年度テーマ ● 「健康な生活に向けてーヘルスリテラシー（健やか力）の向上ー」

活彩あおもり



平成28年度公開講座

プログラム

大学会場 (第1回・第4回・第5回)

青森県立保健大学講堂先着500人

安方会場 (第2回) 共催：青森商工会議所

青森県観光物産館アスパム 5階あすなろ先着100人

第1回 ①食べて、動いて、カラダ元気に！
吉池 信男 (栄養学科教授)

5月21日(土) ②地域コミュニティと
パーソンセンタード・アプローチ

① 14:00~ 岡田 敦史 (社会福祉学科講師)
② 15:20~

第2回 ①健康の歴史
-狩猟、農業、産業の中で移り変わる健康を考える- まちなかキャンパス

6月4日(土) 大西 基喜 (看護学科特任教授)

②知っておきたい働く人の健康支援
① 14:00~ 千葉 敦子 (看護学科准教授)
② 15:20~

第4回 ①いま、身に付けたい健やか力！
家庭や職場で自分らしく健康に過ごそう

7月2日(土) 松尾 泉 (看護学科講師)

②果糖と生活習慣病とのかかわり
-甘い話にご用心！-

① 14:00~ 佐藤 伸 (栄養学科教授)
② 15:20~

下北会場 (第3回) 下北文化会館大集会室先着80人

第3回 ①骨の理解と改善
李 相潤 (理学療法学科准教授)

6月18日(土) ②ケアする人の健康を守る
-家族介護者の健康管理-

① 13:00~ 児玉 寛子 (社会福祉学科准教授)
② 14:20~

第5回 ①ロコトレでイキイキ生活
勘林 秀行 (理学療法学科准教授)

7月16日(土) ②ワークライフバランスって何だろう？
-やりたい仕事を続けるために-

① 14:00~ 村上 眞須美 (看護学科講師)
② 15:20~

進学相談会 同時開催 (下北会場のみ)

公開講座終了後、進学相談会を開催します。事前申込みは不要です。参加希望者は、直接会場へお越しください。

平成28年6月18日(土) 15:30~17:00
下北文化会館 大集会室

受講申込：受講希望の方は、事前(原則として各回開催日の7日前まで)に「おところ、お名前(ふりがな)、年齢、職業、電話番号、第〇回希望」を明記し、葉書・FAX・Eメールのいずれかで下記までお申し込みください。

定員は申し込み先着500人(安方会場は100人、下北会場は80人)です。

受講の可否：事前の通知はしませんので、申し込まれた方は、当日、直接会場にお越しください。ただし、定員を超える申し込みがあって、入場できない方が生じた場合には、その旨ご連絡します。

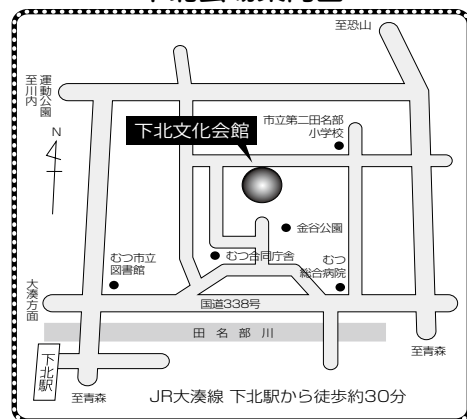
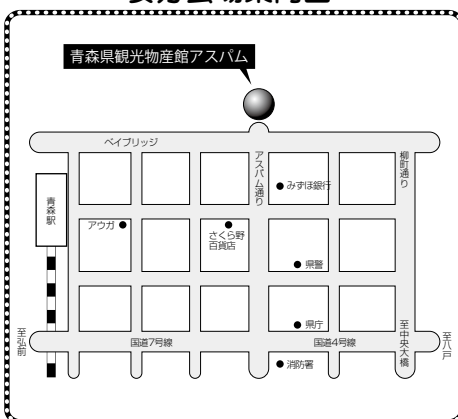
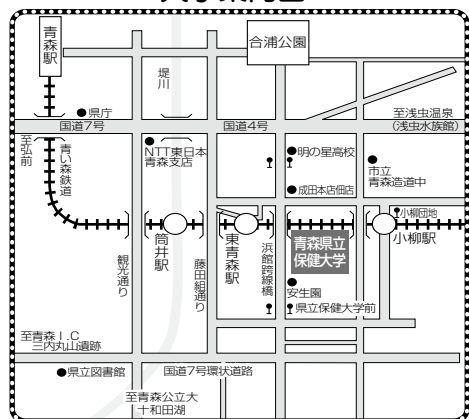
当日の受付：当日の受付は13:00(下北会場は12:00)からです。大学会場では、各回13:15頃からサークル発表を予定していますので、あわせてご覧ください。

修了証：5回のうち、3回以上出席の方に学長名の修了証を発行します。

大学案内図

安方会場案内図

下北会場案内図



大学への交通アクセス

- 青森市営バスをご利用の場合(青森駅前から県立保健大学前までの運賃350円)
青森駅前から青森市営バスは、戸山団地・沢山線(南側経由に限る)に乗車し、「県立保健大学前」下車すぐ
- 列車(青い森鉄道)をご利用の場合(青森駅から小柳駅までの運賃260円)
青い森鉄道青森駅又は小柳駅下車、徒歩約10分
- 安方会場、下北会場へのアクセスについては会場へお問合せください。

問い合わせ・申込先：〒030-8505 青森県立保健大学地域連携推進課(青森市浜館間瀬58-1)
 電話：017-765-4085 FAX：017-765-2021
 Eメール：kenkou@auhw.ac.jp ホームページ：http://www.auhw.ac.jp/



AOMORI UNIVERSITY OF HEALTH AND WELFARE

青森県立保健大学

食べて、動いて、カラダ元気に!

吉池 信男(栄養学科教授)

【講演概要】

こころとカラダにとって快適な生活を送るために、ちょっとした工夫をしてみませんか? 無理をせず、極端に走らず、あなたに合った、長続きできそうな方法があるはずです。栄養学や行動科学などの観点から、わかりやすく解説していきます。

【プロフィール】

横浜市出身。小児科医、国立健康・栄養研究所勤務を経て、2008年より青森へ。専門は、地域、国、地球レベルでの健康・栄養政策にかかわる予防医学的研究。自身は、「食べる」「動く」「(温泉に)浸かる」快適生活を目指している。

第1回 5月21日(土)

地域コミュニティとパーソンセンタード・アプローチ

岡田 敦史(社会福祉学科講師)

【講演概要】

「パーソンセンタード・アプローチ(以下 PCA と略します)」とは、パーソン(人間)の在り方についてのフィロソフィ・理念であり、具体的には態度条件・姿勢をさし、それへの接近方法・技法の総称です。アメリカの心理学者であるカール・ロジャーズが創唱し実践しました。現在の日本でもカウンセリング(心理療法)やグループセラピーとして、研究も実践も活発です。PCAの技法(態度)・実践を紹介しながら、地域コミュニティの中でこのアプローチはどのような活用が可能かご紹介したいと思います。

【プロフィール】

愛知県生まれ。名古屋大学大学院環境学研究所博士課程(後期課程)満了。自治体職員としてリハビリテーション、障害児療育、児童相談などが主な実践領域でした。2015年度より現職。専門は、カウンセリング心理学、フォーカシング、臨床心理士。

健康の歴史

—狩猟、農業、産業の中で移り変わる健康を考える—

大西 基喜(看護学科特任教授)

【講演概要】

現在のヒトに至る 600 万年の歴史を振り返り、進化の道筋をたどっていく過程で、現在のさまざまな病がなぜ問題となってきたのか、病の持つ意味は何なのかを考えていきます。そして、健康な生活を志向するとはどういうことなのか、またヘルスリテラシー(健やか力)がなぜ重要なのかを、ヒトの進化の観点からお話していきます。

【プロフィール】

新潟県出身。医師として、病院や検疫所勤務の後、平成15年より青森県入職、保健所や県庁、県病で勤務し、平成27年度より主として青森県立保健大学で勤務しています。専門は、診療では総合診療・感染症、大学では公衆衛生学です。

第2回 6月4日(土) 安方会場

知っておきたい働く人の健康支援

千葉 敦子(看護学科准教授)

【講演概要】

仕事が忙しいので具合が悪くても病院に行かない、体調がすぐれないが無理をして仕事を優先させる、そんな経験は誰にでもあると思います。働き盛り世代にとって仕事は重要なもの、ですが、健康な心身がないと仕事もできません。今回は働く人にとっておいていただきたい制度や健康支援情報等をお伝えします。

【プロフィール】

看護師5年、保健師8年の経験を経て、平成19年から青森県立保健大学看護学科。働く人の健康支援に関しては、青森県産業保健総合支援センター相談員、日本産業衛生学会東北地方会産業看護部会長、青森県産業看護者協議会会長、元気都市あおり健康アップ推進会議職域健康づくり部会員等を担っています。

骨の理解と改善

李 相潤(理学療法学科准教授)

【講演概要】

骨の脆弱は転倒による骨折を引き起こし、骨折に伴う入院は身体機能の低下につながる事が懸念されています。本公開講座では骨(骨量、骨密度、骨代謝)について正しく理解し、健康な骨維持方法について説明します。また、骨改善に必要な運動方法や、日常生活でも簡便にできる骨改善の実践方法について解説します。

【プロフィール】

弘前大学大学院医学研究科博士課程修了。平成27年、青森県立保健大学准教授。専門は運動生理学と運動学で、日本基礎理学療法研究、日本体力医学会、日本骨代謝学会などに所属し、骨と身体組成に関する研究を行っている。とくに、骨に関連する運動方法や日常生活と骨改善、予防医学について研究している。

第3回 6月18日(土) 下北会場

ケアする人の健康を守る

—家族介護者の健康管理—

児玉 寛子(社会福祉学科准教授)

【講演概要】

在宅介護では、一人を抱え込んだり、気負いすぎてしまうために体調を崩される方が少なくありません。介護者が健康を損ねると、介護される人だけでなく、介護者本人の人生にもマイナスな影響を与えかねません。でも、「そんなこと言ったらどうしたらいいの?」というのが介護者の方の心中でしょう。そこで今回は、家族介護者の心身の健康について皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

【プロフィール】

青森県立保健大学健康科学部社会福祉学科 准教授。障がい者支援施設介護員、高齢者分野での相談員、研究機関勤務を経て、平成27年4月より現職。専門は高齢者福祉。「高齢者介護と家族」をテーマとして、特に家族介護者を対象とした調査研究を行っている。

いま、身に付けたい健やか力! 家庭や職場で自分らしく健康に過ごそう

松尾 泉(看護学科講師)

【講演概要】

安心・安全な生活に必要な健康。しかし、それを維持することが生活の目的となり、慣れない礼服で過ごすような窮屈さを感じている人も多いのではないのでしょうか。

本講座では、先行研究などを元に、自分に合った「普段着の健康」を手に入れる力・健やか力について学びます。個人の健康感や生活習慣を見直すだけでなく、家庭や職場に健康の輪を広げる方法も一緒に考えていきます。楽しく続けやすい健康生活の一助となれば幸いです。

【プロフィール】

助産師・看護師(保健学博士)。2014年、青森県立保健大学着任、在宅看護学領域を担当。研究テーマは、在宅療養者(家族・小児を含む)の生活課題の理解と解決に向けたアセスメントツールの開発・女性の保健行動の向上に向けた健康教育プログラムの開発・地域住民のヘルスリテラシー向上・健康増進に向けた教育活動など。

第4回 7月2日(土)

果糖と生活習慣病とのかわり

—甘い話にご用心!—

佐藤 伸(栄養学科教授)

【講演概要】

果糖は、果物やハチミツなどに含まれているほか、清涼飲料水や菓子などにも多く使われています。近年、果糖の摂り過ぎは、肥満や高血圧といった生活習慣病の発症につながる事がわかってきました。そこで、果糖の摂り過ぎが私たちのからだや健康にどのように影響するのか、特に、妊娠期や授乳期における果糖の摂り過ぎは、子にどのような影響を及ぼすのかについて考えてみたいと思います。

【プロフィール】

北海道大学大学院修了(博士(環境科学))、函館短期大学助教授、英国・グラスゴー大学心血管研究センター客員研究員、青森県立保健大学・栄養学科 教授(現職)。専門については、「妊娠期や授乳期の低栄養により生じる肥満や糖尿病の発症のしくみ」をテーマに基礎的な研究を行っている。

ロコトレでイキイキ生活

勸林 秀行(理学療法学科准教授)

【講演概要】

「いつまでもイキイキと生活したい」、これは多くの人々の願いだと思います。しかし、加齢とともに、様々な病気や体力の衰えなどで介護が必要になることがあります。その原因の一つにロコモティブシンドローム(ロコモ)があります。これは、加齢による運動器の障害によって移動能力が低下し、介護が必要になったり、その危険が高い状態を言います。講演では、健康寿命とロコモ、ロコモ度チェック、ロコトレについてお話しします。

【プロフィール】

北海道札幌市出身。弘前大学理学部および弘前大学医療技術短期大学部卒業後、黎明郷リハビリテーション病院、国立弘前病院、弘前大学医療技術短期大学部助手を経て現在に至る。専門は地域リハビリテーションと学生のメンタルヘルス。青森県リハビリテーション協議会委員。

第5回 7月16日(土)

ワークライフバランスって何だろう?

—やりたい仕事を続けるために—

村上 眞須美(看護学科講師)

【講演概要】

最近、「ワークライフバランス」という言葉を耳にしたことがありませんか? 日本は、成長戦略として女性の活躍を推進しています。特に子育て支援について話題になっていますが、ワークライフバランスと言う言葉は、子育て中のお母さんだけに該当する言葉ではありません。看護職を対象にした研究結果をもとに、「働き続けること」「働く人を支えること」についてお話ししたいと思います。

【プロフィール】

青森県出身。短大卒業後、看護師として青森市内の病院で19年勤務する。看護管理に興味を持ち、平成19年7月から青森県立保健大学へ。研究テーマは、「看護職の仕事と生活の調和」「災害への備え」など。