

受講料
無料

基本テーマ：生活と健康

平成29年度テーマ ● 「健康生活の実践－ヘルスリテラシー（健やか力）を暮らしに根づかせよう－」

活彩あおもり



平成29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480人

アウガ会場 (第2回) 共催：青森商工会議所

アウガ5階AV多機能ホール 先着300人

第1回

5月27日(土)

① 地域で守る子どもたちの未来
－知っておきたい子どもの救急リテラシー－
田中 栄利子 (看護学科講師)

② 地域を支える救急医療
－とっさの時、あわてないために－
千葉 武揚 (看護学科助教)

① 14:00～15:05
② 15:20～16:20

第2回

6月10日(土)

① 健康生活に役立つ運動のヒント まちなかキャンパス
木村 文佳 (理学療法学科助手)

② 「1日1個のリンゴで医者いらず」を
科学する

① 14:00～15:05
② 15:20～16:20

井澤 弘美 (栄養学科准教授)

第4回

7月8日(土)

① 県民課題としてのヘルスリテラシーの向上
小山内 豊彦 (社会福祉学科特任教授)

② 自分のヘルスリテラシーアップに
挑戦しよう

① 14:00～15:05
② 15:20～16:20

上泉 和子 (理事長・学長・健康科学研究科教授)

下北会場 (第3回)

下北文化会館 大集会室 先着80人

第3回

6月24日(土)

① 障がいを抱えても自分らしく生きるために
新岡 大和 (理学療法学科助教)

② 変化する社会保障制度の背景を
理解しよう!

① 13:00～14:05
② 14:20～15:20

村田 隆史 (社会福祉学科講師)

進学相談会 同時開催

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29年6月24日(土) 15:30～17:00
下北文化会館 大集会室

第5回

7月22日(土)

① 皮膚のアンチエイジングで健康で
長生きしよう
今 淳 (栄養学科教授)

② がんの予防
－さまざまながんをどこまで予防できるか、具体的に考える－

① 14:00～15:05
② 15:20～16:20

大西 基喜 (看護学科特任教授)

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。

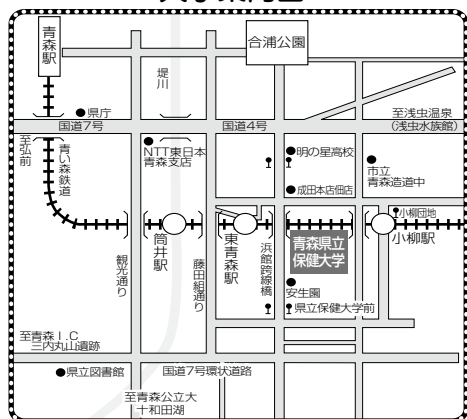
定員は申し込み先着480人(アウガ会場は300人、下北会場は80人)です。

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。

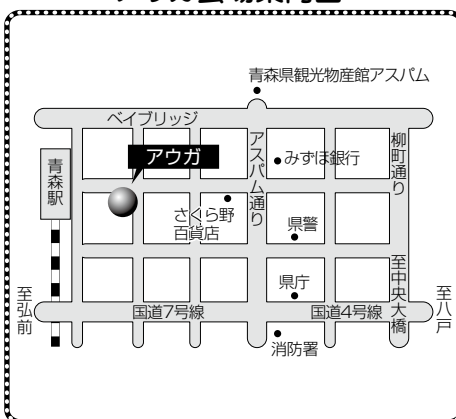
当日の受付：当日の受付は13:00(下北会場は12:00)からです。大学会場では、各回13:15頃からサークル発表を予定していますので、あわせてご覧ください。

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。

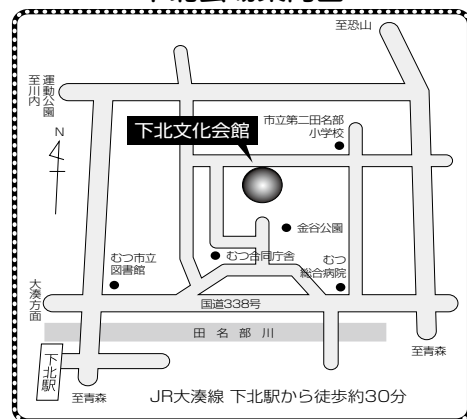
大学案内図



アウガ会場案内図



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(南佃経由に限る)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)
青い森鉄道東青森駅又は小柳駅下車、徒歩約10分
- アウガ会場、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

地域で守る子どもたちの未来 —知っておきたい子どもの救急リテラシー—

田中 栄利子(看護学科講師)

《講演概要》

子どもたちが健やかに成長・発達するためには、家族の関わりが大きく影響しています。そこで近年の医療環境や子どもと家族が置かれている状況を踏まえ、「子どもの病気に対する家庭でのケア」を中心に、子どもと家族のヘルスリテラシーを高める働きかけ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》

看護師免許取得後、神奈川県内の総合病院で約13年間勤務する。その後進学し看護教員となり、2013年より青森県立保健大学に着任、現在に至る。
看護師としての実務経験より、子どもの入院における家族の付き添いや入院環境について関心を持ち、子どもの最善の利益に叶うケアとは何かを探索している。

第1回 5月27日(土)

地域を支える救急医療 —とっさの時、あわてないために—

千葉 武揚(看護学科助教)

《講演概要》

1. とっさの時の対応
例えばこんな時…隣の人が急に意識を失って倒れた!救急車が来るまでにできることは?そのような場面に遭遇したら「まず何をすればいいのかわかるのか?」についてクイズ形式でお話します。
2. 救急医療の仕組み
私たちが日々安心して暮らすことができる社会の仕組みのひとつに「救急医療体制」があります。その仕組みをお話しながら、ドクターヘリの役割についても少し触れたいと思います。

《プロフィール》

青森県出身。看護師として16年の病院勤務を経て、現職に至る。救命救急センターに10年間所属し、ドクターヘリにフライトナースとして乗務していた。「救命救急センターにおける看護師の役割」をテーマとして、研究を行っている。

健康生活に役立つ運動のヒント 木村 文佳(理学療法学科助手)

《講演概要》

食生活の欧米化や生活様式の変化に伴い、生活習慣病が増加しています。では、生活習慣病を予防するには、どのような運動をどのくらい行ったら良いのでしょうか。また、運動をしたくても、まとまった時間が取れないときはどうしたら良いのでしょうか。
今回は、生活習慣病の予防を中心として健康的な生活を維持するための運動のヒントをご紹介します。皆様は健康な生活実践に役立てて頂ければ幸いです。

《プロフィール》

青森県蓬田村出身です。平成19年より青森県内の病院で勤務し、平成28年度より青森県立保健大学 健康科学部 理学療法学科 助手として勤務しています。「姿勢制御」「腰痛」をテーマに研究を行っています。

第2回 6月10日(土) アウガ会場

「1日1個のリンゴで医者いらず」を科学する 井澤 弘美(栄養学科准教授)

《講演概要》

リンゴは古くから体に良い果物といわれています。しかし、リンゴのどのような成分がどうして体に良いのか、すべてが明らかになってはいないわけではありません。時々、怪しい効果を宣伝しているものを見かけることもあります。本講座では、国内外の研究事例をいくつか紹介しながら、リンゴの健康効果を科学的な視点から解説します。日常生活の中に、科学的な視点を取り入れることで、自身のヘルスリテラシー向上を目指しましょう。

《プロフィール》

弘前市出身。幼少期はりんご畑を駆けずり回っていた。大学では食品加工学や食品衛生学等を担当。青果市場やマスコミ関係者にリンゴの機能性に関する講演実績あり。リンゴの新しい価値を創出すべく、実験動物等を用いた機能性研究や、未利用部分を活用した加工法を検討している。博士(獣医学)・技術士(農学/農芸化学)。

障がいを抱えても自分らしく生きるために 新岡 大和(理学療法学科助教)

《講演概要》

平均寿命から健康寿命を差し引いた期間は「不健康な期間」といわれ、「健康上の問題で日常生活に制限のある期間」と定義されています。病気や怪我、障がいを抱えて「不健康な期間」を生きる高齢者を支えていくことは理学療法士にとって大切な仕事です。
本講演では、高齢者が障がいを抱えても自分らしく生きるために重要なこと、また、理学療法でどのように支援するのかお話ししたいと思います。

《プロフィール》

つがる市(木造)出身。埼玉県立大学理学療法学科卒・埼玉県立大学大学院卒(リハビリテーション学修士)。病院勤務と併行して介護保険領域のリハビリテーションに従事し、平成28年度より青森県立保健大学理学療法学科へ。専門は地域リハビリテーションで、障がい高齢者のQuality of Lifeをテーマに研究を行っている。

第3回 6月24日(土) 下北会場

変化する社会保障制度の背景を理解しよう! 村田 隆史(社会福祉学科講師)

《講演概要》

社会保障制度は医療、年金、介護等から構成されていますが、制度が複雑化し、制度を正しく理解することは困難になっています。しかし、少子高齢化が進展し、社会保障給付費が115兆円(2015年度)に達したこともあり、今後も制度改正が相次ぐことは予想されます。
今回は個別制度の解説ではなく、制度改正が行われる社会構造の変化に着目してお話します。今後の社会保障制度のあり方について、考える機会になればと思います。

《プロフィール》

福井県福井市出身。金沢大学大学院人間社会環境研究科を修了し(博士(経済学))、八戸学院大学での勤務を経て、2015年9月より現職。社会福祉士。社会保障制度や労働政策について研究をしている。

県民課題としてのヘルスリテラシーの向上 小山内 豊彦(社会福祉学科特任教授)

《講演概要》

平均寿命が男女とも全国で最も短い青森県。それは個人にとっても大きな問題ですが、青森県という地域社会全体にとってもゆるがせにできない大きな課題です。この講座では、「時間」を物差しとする「県内総時間」という概念を活用しながら、短命県であることが社会的、経済的にいかに大きな損失を生じさせているかについて、考えてみたいと思います。

《プロフィール》

青森市出身。大学卒業後、昭和54年に青森県庁入庁。主として企画部門を歩み、企画政策部長を最後に県庁を退職。平成28年4月から青森県立保健大学社会福祉学科特任教授を務める。専門は地域学。

第4回 7月8日(土)

自分のヘルスリテラシーアップに挑戦しよう 上泉 和子(理事長・学長・健康科学研究科教授)

《講演概要》

本学では平成27年度から、全学をあげてヘルスリテラシー(健やか力)向上に取り組んできました。この公開講座でも、ヘルスリテラシーをテーマに様々な内容をお話してきました。
今年で3年目になりますので、ここで自分のヘルスリテラシー(健やか力)は、どうなったかな?と、振り返ってみたいと思います。初めての人も、毎年来てくださっている人も、いっしょに考えて、自分のヘルスリテラシーアップに挑戦していきましょう。

《プロフィール》

青森県出身。大学から約20年は東京都民、兵庫県民として6年を過ごし、平成11年本学開学と同時に故郷に戻る。
専門は看護管理。兵庫県に住んで1年目の終わりに阪神淡路大震災を経験し、以後は災害看護学も担当。
平成27年から、青森県の健康課題の解決をめざし、ヘルスリテラシー(健やか力)向上を目指して、全学で取り組んでいる。

皮膚のアンチエイジングで健康で長生きしよう 今 淳(栄養学科教授)

《講演概要》

皮膚は、生体を単に被うだけの臓器ではなく、外界からの様々な有害物質の侵入を真っ先に阻止する生体最大の免疫臓器である。従って、いつまでも若々しい正常な皮膚を維持すること、即ち皮膚のアンチエイジングは、全身の健康維持にとって極めて重要である。本講座では、誤った情報に惑わされない正しい皮膚のアンチエイジングによって健康で長生きするための方法を紹介する。

《プロフィール》

北海道出身。医師(皮膚科専門医、抗加齢医学専門医)、医学博士。
弘前大学大学院医学研究科准教授を経て本学に着任。専門分野は皮膚科学、アンチエイジング研究(ヒアルロン酸やコラーゲンのアンチエイジング制御機構の解析、メディカルハーブ・生薬等のアンチエイジング効果の検証など)。

第5回 7月22日(土)

がんの予防 —さまざまながんをどこまで予防できるか、具体的に考える—

大西 基喜(看護学科特任教授)

《講演概要》

がんは健康への大きな脅威の一つです。がんを予防できれば、それに越したことはありません。さまざまながんについて、どのような病気なのか、どこまで予防可能なのか、どうすれば予防できるのか、現在の医学で分かっていることを具体的に解説し、暮らしの中ですぐにでもできることを中心にお話します。

《プロフィール》

新潟県糸魚川市出身。臨床医/公衆衛生医師として、病院や検疫所勤務の後、平成15年より青森県に入職し、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。専門は公衆衛生学です。