

受講料
無料

開学20周年

テーマ「健康とともに20年～未来につなぐ地域の健康～」

活彩あおもり



平成30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

まちなか
キャンパス

第1回

5月26日(土)

①14:00~15:05
②15:20~16:20

①認知症の理解

-自分のために知りたい基礎知識と対応-

福岡 裕美子(看護学科教授)

②認知症の人を支える人と地域づくり

工藤 英明(社会福祉学科准教授)

第2回

6月9日(土)

①14:00~15:05
②15:20~16:20

①足と健康について考える

漆畑 俊哉(理学療法学科講師)

②アルコール健康障害対策

-アルコール依存症について-

山田 伸(社会福祉学科助教)

第4回

7月7日(土)

①14:00~15:05
②15:20~16:20

①健康寿命とヘルスリテラシー

大西 基喜(看護学科特任教授)

②ライフステージにおける食事と栄養

-ヘルスリテラシー向上を目指して-

大野 智子(栄養学科准教授)

第5回

7月21日(土)

①14:00~15:05
②15:20~16:20

①りんごに含まれる「ペクチン」の科学

飯島 美夏(栄養学科教授)

②大切な人達が健やかに暮らしていくために

-生活にアロマテラピーを取り入れて-

小林 昭子(看護学科助教)

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23日(土)

①13:00~14:05
②14:20~15:20

①貯筋でGO! シニアに必要な筋力を考える

岩月 宏泰(理学療法学科教授)

②果物と健康 -栄養疫学的観点から-

小山 達也(栄養学科助手)

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30年6月23日(土) 15:30~17:00
下北文化会館 大集会室

ヘルスリテラシー
向上サポート活動
報告もあります

受講申込:各回開催日の7日前までにハガキ、FAX、または申込フォームでお申込みください。

ハガキ/FAX 「住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業、電話番号、第〇回希望」を明記し、
下記申込先までお申込みください。

申込フォーム 大学ホームページまたは右のQRコードからアクセスし、お申込みください。

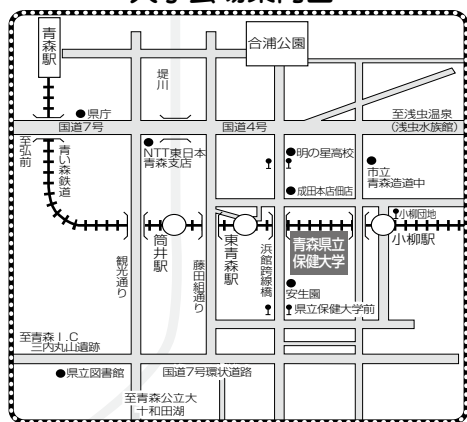


受講の可否:申込受付の通知はしませんので、当日、直接会場へお越しください。ただし、定員を超えるお申込みがあり、入場できない方が生じた場合には、その旨連絡します。

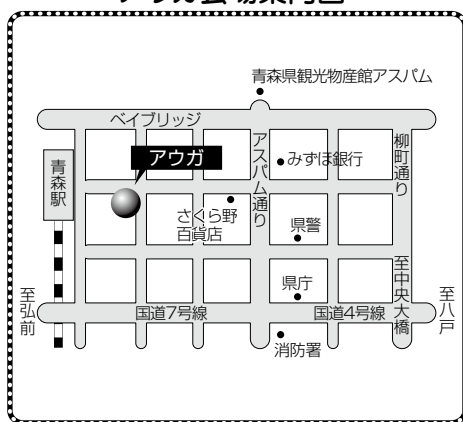
当日の受付:当日の受付は13:00(下北会場は12:00)からです。大学会場では各回13:15頃からサークル発表を予定していますので、あわせてご覧ください。発表サークルは5月中旬に大学ホームページに掲載予定です。

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。

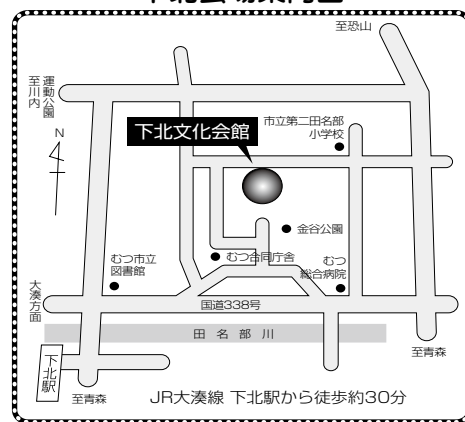
大学会場案内図



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)に乗りし、「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 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

認知症の理解
—自分のために知りたい基礎知識と対応—
福岡 裕美子(看護学科教授)

第1回
5月26日(土)

認知症の人を支える人と地域づくり
工藤 英明(社会福祉学科准教授)

《講演概要》

日本の高齢化率は平成29年10月時点で27.7%と過去最高となりました。今後は75歳以上の後期高齢者が増加していきます。認知症の発症率は年齢と共に高くなると言われています。つまり認知症の人も増加していくということです。認知症はその治療方法が確立されていません。最近、認知症の予防方法は？とメディアでも多数取り上げられるようになりました。

本講座では、認知症に関する知識と認知症を有する人への対応をお話いたします。

《プロフィール》

弘前市出身。病院勤務(看護師)、私立大学での勤務を経て2016年4月より青森県立保健大学教授。専門は老年看護学。主な研究テーマ、介護予防、認知症ケア(特にアクティビティケアについて)。青森県認知症施策推進協議会委員。認知症サポーターキャラバン：ステップアップ指導者養成講師

《講演概要》

高齢者を取り巻く社会環境の変化は日々変化しています。高齢者は、単に支えられる側の存在から支える側の役割も期待されています。

本講座では、地域で暮らす認知症の人を取り巻く現状や制度、本学学生の認知症に関する啓発・予防活動、各地の認知症の人を支える地域づくりの紹介を通して、支える側として期待される高齢者の役割や地域づくりについて考えたいと思います。

《プロフィール》

青森市出身。高齢者分野での相談援助業務の実務を経て大学教員へ。社会活動は、青森市ケアプラン点検アドバイザー、東青地域保健・医療・福祉地域包括ケアシステム推進会議委員、青森県社会福祉審議会委員、青森県介護サービス事業所認証評価推進委員会委員、青森県保育・障害サービス事業所認証評価推

足と健康について考える
漆畑 俊哉(理学療法学科講師)

第2回
6月9日(土)
アウガ会場

アルコール健康障害対策
—アルコール依存症について—
山田 伸(社会福祉学科助教)

《講演概要》

みなさん、靴はどのように選んでいますか。靴のデザインや装着感は大切ですが、実は主観以外の基準がきちんと存在します。足は立っている時や歩いている時に最も地面と接触し、自分の足に合わない靴の選択は思わぬ足のトラブルにも結びつきます。

本講座では足トラブルや対処方法、正しい靴の選択ポイントについて紹介いたします。

《プロフィール》

十和田市出身。埼玉医科大学短期大学理学療法学科・卒業。筑波大学大学院人間総合科学研究科を修了(体育科学博士)。つくば国際大学の勤務を経て、2016年10月より現職。現在は腰痛症と血行動態に関する基礎研究、靴の中敷形状と運動機能との関連をテーマに研究を行っています。

《講演概要》

お酒は古くから「百薬の長」ともいわれておりますが、不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となります。長期にわたる大量飲酒によって、「アルコール依存症」という健康障害が生じる場合があります。更には、本人の健康問題だけではなく、仕事や家庭生活など普段の生活面においても様々な問題が生じてくる場合があります。

今回は、精神疾患のひとつである「アルコール依存症」について理解を深めていきたいと思っております。

《プロフィール》

青森市出身。精神保健福祉士として14年の精神科病院勤務を経て、現職に至る。精神保健福祉士とは、精神保健福祉領域の専門職である。精神障害者の抱える生活問題や社会問題解決のための援助や社会参加に向けての支援をしている。医療、保健、そして福祉にまたがる領域で活躍する精神保健福祉士の役割はますます重要になっている。

貯筋でGO! シニアに必要な筋力を考える
岩月 宏泰(理学療法学科教授)

第3回
6月23日(土)
下北会場

果物と健康
—栄養疫学的観点から—
小山 達也(栄養学助手)

《講演概要》

シニアの皆さん、自分の行動で以下のことを体験したことはありませんか? 例えば、食事のときむせるようになった、ペットボトルの蓋を開けるのが難しい、家の中でつまずくことが多くなった、歩く速さが遅くなり、階段では手すりを探してしまう、等々。

もしかしら、皆さんの筋肉の量と質に変化が生じているかもしれません。講演では、シニアの筋肉にみられる様々な変化の話とその進行を遅らせるための運動を紹介いたします。

《プロフィール》

理学療法士。1999年から現在まで本学科専任教員。研究分野は運動学、運動生理学

《講演概要》

私たちは食べなければ生きていくことはできません。しかし、好きなものを好きなだけ食べていても必ずしも健康に生きることはできません。

今回は、そもそも「健康」とは何か、食べ物と健康についての情報を読み解くポイントについて、果物を題材として皆さんと一緒に考えていきたいと思っております。

《プロフィール》

奈良県出身です。2017(平成29)年度より青森県立保健大学 健康学部 栄養学 助手として勤務しています。管理栄養士。食事パターン(食事の型)について研究しています。

健康寿命とヘルスリテラシー
大西 基喜(看護学科特任教授)

第4回
7月7日(土)

ライフステージにおける食事と栄養
—ヘルスリテラシー向上を目指して—
大野 智子(栄養学科准教授)

《講演概要》

健康寿命とはどのようなもので、なぜ重要なのか、どうすれば延ばすことができるのか、これらの公衆衛生上の課題を説明します。その上でヘルスリテラシーとは何か、健康寿命とどうかわるかを解説し、個人、組織、地域のヘルスリテラシーを向上させるにはどうすればよいのか、具体例に即してお話します。

《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、保健所や県本庁、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。

《講演概要》

「生涯に渡り健康で豊かな生活を送りたい」誰しもの願いです。成長・発達、加齢に伴い変化する社会的・生理的・身体的特性を理解し、各ライフステージにおける食生活のあり方を一緒に考えてみませんか? 食べる力は生きる力。自己管理できる食事作りの力も身に着け、ヘルスリテラシーの向上を目指しましょう。

《プロフィール》

秋田県秋田市出身。管理栄養士。博士(医学)。平成29年度より現職。教員生活21年目。専門は調理学。主な研究テーマは、地域食材を用いた高齢者向け食品の開発、ライフステージに対応した食事管理と調理

りんごに含まれる「ペクチン」の科学
飯島 美夏(栄養学科教授)

第5回
7月21日(土)

大切な人達が健やかに暮らしていくために
—生活にアロマテラピーを取り入れて—
小林 昭子(看護学科助教)

《講演概要》

りんごには「ペクチン」と呼ばれる多糖である食物繊維が含まれている。ペクチンは僅かな化学構造の違いで性質が異なる、科学的にも興味深い物質である。りんごを使用した食品にジャムがあるが、ジャムのとろみはペクチンと糖と酸の共存で生じ、ペクチンの種類によってはペクチンとカルシウムの共存でとろみ(かたまり)が生じる。本講演では、ペクチンの特徴と色々な植物に含まれるペクチン類似物質について紹介する。

《プロフィール》

東京都出身、博士(学術)。約20年全国各地の大学で教育・研究活動に取り組み、2017年10月に本学へ着任。その間、一貫して多糖ヒドロゲルの物性、多糖/水系の研究に従事。主に熱的な視点からゲルの物性研究をしている。バイオマスに興味を持ち、未利用多糖の食品への有効活用を目指している。

《講演概要》

アロマテラピーは、植物から抽出された精油を用いて行う自然療法です。精油の香りを嗅ぐ感覚、トリートメント法で触れられる感覚は脳へ伝えられ、リラックス、リフレッシュすることで、心身の健康へと繋がっていきます。

今回は、アロマテラピーの歴史やメカニズムから始まり、実際の活用方法までご紹介したいと思います。皆さんの大切な人達が健やかに暮らしていくために、少しでもお役に立てたらと思っています。

《プロフィール》

八戸市出身。千葉県、青森県の病院で約10年間看護師として勤務後、2011年より青森県立保健大学に着任し、現在に至る。看護師の疲労を改善するケアに興味を持ち、研究に取り組みつつ、アロマテラピーについて学び、資格を取得。その間、結婚、出産し、現在は大切な人達の健康を日々考えながら、働き暮らしている。