

番号	日付	時間	演題	会場	人数	対象者
5	10/25(水)	10:30~11:30	暮らしの保健室① 高脂血症予防・栄養相談・健康相談	2 鶴岡記念講堂 多目的室	20	一般
講座内容	前半では、健康を維持・増進させるための高脂血症予防について講話します。後半では、栄養相談・健康相談による血圧チェックなど、日々の生活の中でのご自身やご家族の健康や持病のことなどについて、一緒に考えて解決していきましょう。			講座担当者	看護学科教授 鹿内 あずさ 健康栄養学科准教授 小塚 美由記 看護学科講師 小橋 拓真 他	
6	10/25(水)	13:00~14:30	レッツ エクササイズ！ ～がんの予防と治療のためにできる運動を学ぼう～	5 3号館 治療室1	20	一般
講座内容	2人に1人ががんを罹患する時代。運動はがんの予防、治療効果の向上、生存率の改善に役立つといわれ、さらに、免疫力を高めたり肥満防止等にも効果があります。今回はがんに対する運動のポイントを一緒に学び、明日からの生活に活かしましょう。			講座担当者	リハビリテーション学科教授 佐藤 明紀	
7	10/26(木)	10:00~11:00	認知症の理解と対応	4 鶴岡記念講堂 921教室	20	一般
講座内容	認知症の症状の理解を通して、適切な対応方法について共に学びましょう。			講座担当者	看護学科講師 辻 幸美	
8	10/26(木)	16:20~17:50	テレビが報じない政治のウラ	2 鶴岡記念講堂 多目的室	30	最近の政治に ひとこと言いたい人
講座内容	この国の中枢でどんな意思決定が行われているのか。仕組みを知っていると、テレビで見ている話が違った形で見えてきます。地方に住んでいても、情報過多のこの時代、わかる人にはわかるんです。ニュースの裏側を解説します。			講座担当者	国際教養学科長・教授 宮本 融	
9	10/28(土)	15:00~17:00	65歳から人生を元気に過ごすために	1 鶴岡記念講堂 大ホール	100	一般
講座内容	今回、医療保健科学部では高齢者の生活をより健康に元気に過ごすために講座を企画しました。病気や認知症などについて基本的な考え方と、予防のための生活習慣など恵庭市内在住の方を対象にお話しします。			講座担当者	医療保健科学部長 横井 裕一郎 特任教授 生駒 一憲 リハビリテーション学科教授 金子 翔拓 看護学科講師 辻 幸美	
10	10/30(月)	10:00~11:00	けんこうこつ 肩甲骨と姿勢について	3 鶴岡記念講堂 911教室	100	一般
講座内容	肩甲骨は、上肢(腕)の根元に該当するため、上肢の動きに関連することは良く知られていますが、体幹にも連結があることから「姿勢」にも関連するとされており、肩甲骨が動かないと肩コリや不良姿勢にも繋がってしまいます。肩甲骨が動くことでどのような良いことがあるのかをお話しできればと思います。「肩甲骨と姿勢」について一緒に考えてみませんか？			講座担当者	リハビリテーション学科助教 大坂 隆介	
11	11/1(水)	10:00~11:30	自分の元気、自分でつくる ～作業療法とWRAP(元気回復行動プラン)～	2 鶴岡記念講堂 多目的室	50	一般
講座内容	日々、様々な活動を行うことで人は健康に毎日生活することができます。作業療法ではこの活動のことを「作業」と呼び、精神症状を経験した方達から生まれたWRAP(元気回復行動プラン)では「元気に役立つ道具」と呼ぶことがあります。今回、作業療法とWRAPの共通する部分を紹介しながら、自分が日々、元気に生活するためのコツについて参加者の皆さんと一緒に考えてみたいと思います。			講座担当者	リハビリテーション科学研究科長・教授 大川 浩子	
12	11/1(水)	16:30~18:00	冬の栄養学 ～道民だからこそ気をつけたい冬季の食事～	2 鶴岡記念講堂 多目的室	30	一般
講座内容	北海道の冬は長く、体重増加、感染症、精神面など、体調管理が難しいことがあります。そこで、道民だからこそ知っておきたい冬季の食事や栄養についてお話をしたいと思います。			講座担当者	健康栄養学科講師 佐々木 将太	
13	11/2(木)	13:30~14:30	幸せの国デンマークでの生活体験から	2 鶴岡記念講堂 多目的室	30	一般
講座内容	北欧の小国デンマーク(王国)は、2012年より開始された国連の幸福度調査で1位も含めて常にベスト3位以内にランキングされている。演者は家族3人とともに首都コペンハーゲンで1年間を過ごす機会を得た。北海道とデンマークの関係も含めその時の体験から学んだ事柄を紹介いたします。			講座担当者	健康栄養学科教授 峯尾 仁	
14	11/6(月)	10:00~11:30	元気な心臓を作るリハビリテーション	3 鶴岡記念講堂 911教室	100	一般
講座内容	心臓リハビリテーションは、心臓病になった方でも、生き生きと充実した生活を送っていただくための運動や食事を中心としたリハビリテーション治療です。今回の市民公開講座では、心臓病にならないための秘訣、心臓病になっても回復するための秘訣、心臓病が進んでも充実した人生を送るための秘訣などをわかりやすく楽しくお伝えしたいと思います。			講座担当者	リハビリテーション学科教授 南部 路治	