

番号	日 付	時 間	演 題	会 場	人 数	対 象 者
15	11/8(土)	10:30～11:40	たった70分! 「美文字」講座	マップ ③ 8号館 2階 821教室	20名	一般
講座内容	自分の書く文字に、なんとなく自信が持てない方へ。ほんの少しのテクニックで文字を変身させましょう。便せん、のし袋、芳名帳…、すぐに生活に役立てられるものを選びすぐって解説する70分。(普段使いのボールペン、シャープペンシル、万年筆等をご持参ください。)			講座担当者	こども発達学科教授 佐々木 雅哉	
16	11/10(月)	11:00～12:00	更年期を迎えた女性の手の不調 「メノポハンド」とは？	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	50名	一般
講座内容	「メノポハンド」とは、更年期にみられる手指の痛みやこわばりなどの不調を指します。女性ホルモンの変化が関係しており、関節炎や腱鞘炎などが起こりやすくなります。本講座では、その原因やメカニズム、日常生活でできる対処法について、わかりやすく解説します。			講座担当者	リハビリテーション学科 作業療法学専攻教授 白戸 力弥	
17	11/12(水)	10:30～11:30	最後まで自分らしく生きるための リハビリテーション	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	50名	一般
講座内容	寝たきり・閉じこもりにならない、つくらないために家でできるリハビリテーションを紹介します。			講座担当者	リハビリテーション学科 作業療法学専攻准教授 玉 珍	
18	11/14(金)	10:40～12:00	今日から実践! 食べて防ぐ低栄養と健康のヒント	マップ ② 1号館 1階 栄養教育実習室	30名	一般
講座内容	高齢期を元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。この講演では、低栄養を防ぎ健康を守るための簡単な工夫や、今日からできる実践のヒントをご紹介します。食べる力を支え、いきいき暮らすための第一歩と一緒に始めましょう。			講座担当者	健康栄養学科准教授 松本 信子 健康栄養学科講師 鈴木 陽子	
19	11/14(金)	11:00～12:00	暮らしの保健室① 「もの忘れ」と「認知症」はどう違う? ～ 脳を元気にする食事と生活習慣～	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	20名	一般
講座内容	前半で「認知症」と「もの忘れ」の違いについての知識を学び、後半で認知症予防に効果が期待される「地中海食」や脳の活性化につながる生活習慣についてお伝えします。血圧測定などの健康相談も行います。			講座担当者	看護学科教授 鹿内 あずさ 健康栄養学科教授 小塚 美由記	
20	11/16(日)	13:00～14:30	栄養学の歴史物語 ～私たちが『健康に良い食事』を知るまで～	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	40名	一般
講座内容	栄養素欠乏や栄養素の発見といった歴史物語を旅しながら、栄養学が発展してきた道のりをたどります。栄養学の進歩が、私たちの「食べ方」に関する常識をどう変えてきたのかを解き明かし、その壮大な歴史の中から、現代の私たちが健康に生きるための普遍的なヒントを探ります。			講座担当者	健康栄養学科教授 藤井 駿吾	
21	11/19(水)	11:00～12:00	体験で知ろう、注意の世界	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	20名	一般
講座内容	「注意」について、体験を通して仕組みや生活への影響についてお伝えします。			講座担当者	リハビリテーション学科 作業療法学専攻教授 金谷 匡紘	
22	11/20(木)	10:30～11:30	気軽にマインドフルネス	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	50名	一般
講座内容	日々の生活でのセルフケアに使えるマインドフルネスについて、実習を交えて学びます。			講座担当者	リハビリテーション学科 作業療法学専攻教授 大川 浩子	
23	11/20(木)	15:00～17:00	高齢者の健康長寿を考える 心身ともに輝くセカンドライフを	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	50名	ご高齢の方、 その家族
講座内容	今日の日本では、高齢化が急速に進み、多くの方が健康で豊かなセカンドライフを送ることに大きな関心を持っています。本講演会では、理学療法士、作業療法士、看護師という多角的な専門家が、最新の知見と実践に基づいた情報を提供します。講演会を通じて、参加者の皆様が、ご自身の健康を主体的に守り、より豊かな生活を送るためのヒントを見つけられることを願っています。			講座担当者	医療保健科学部長・教授 横井 裕一郎 看護学科講師 初見 温子 理学療法学専攻教授 佐々木 幸子 作業療法学専攻准教授 玉 珍	