



健康生活最前線!

～保健学からの挑戦～

すべての人々は、健康で文化的な生活を送る権利があり、
 そうありたいと願っています。
 しかし、現代社会の急激な変化は、
 そのような人々の「願いの実現」を難しくしていると考えます。
 そこで今回は、
 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻における挑戦をもとに、
 保健学の視点から、健康的な生活を送るための
 ヒントを参加者の皆様に提供したいと考えます。

日程

平成 21 年

9月26日(土)～
 10月17日(土)
 13時30分～16時20分

1日2講義 前半 13時30分～14時45分
 後半 15時05分～16時20分

場所

秋田大学医学部保健学科棟 大講義室

主催

秋田大学



9月26日(土)

開講式
 13時30分～
 13時40分
 前半
 13時40分～
 14時55分
 後半
 15時15分～
 16時30分

第1回 **健康な生活は呼吸から**
 —息切れと肺の病気と呼吸リハビリテーション—
 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻
 理学療法学講座 准教授 佐竹 将宏

10月3日(土)

前半
 13時30分～
 14時45分
 後半
 15時05分～
 16時20分

第2回 **高齢者における睡眠障害**
 —睡眠薬使用を中心に—
 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻
 作業療法学講座 教授 新山 喜嗣

第3回 **通信機器を利用した在宅療養について**
 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻
 基礎看護学講座 助教 菊地 由紀子

10月10日(土)

前半
 13時30分～
 14時45分
 後半
 15時05分～
 16時20分

第4回 **緩和ケアにおける食事と栄養**
 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻
 臨床看護学講座 講師 渡邊 知子

第5回 **運動生理学からの知恵**
 —飽食の時代をしなやかに生き抜くために—
 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻
 基礎看護学講座 准教授 百田 芳春

10月17日(土)

前半
 13時30分～
 14時45分
 後半
 15時05分～
 16時20分
 閉講式
 16時20分～
 16時30分

第6回 **毎日の生活に活かすリンパドレナージの基礎知識**
 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻
 臨床看護学講座 助教 高階 淳子

第7回 **骨粗鬆症、今すぐやるべき事、今すぐできる事**
 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻
 理学療法学講座 教授 岡田 恭司

第8回 **活動することの意義と生活リズム**
 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻
 作業療法学講座 准教授 石川 隆志

募集人数 30人 申込方法 電話、FAX、Eメール、社会貢献推進室窓口 ※定員になり次第締切ます。
 受講料 4,000円 申込期間 9月25日(金)まで ※ただし、土・日・祝祭日を除く

申込・問合せ先

秋田大学 社会貢献推進室

秋田大学ホームページ
<http://www.akita-u.ac.jp/>

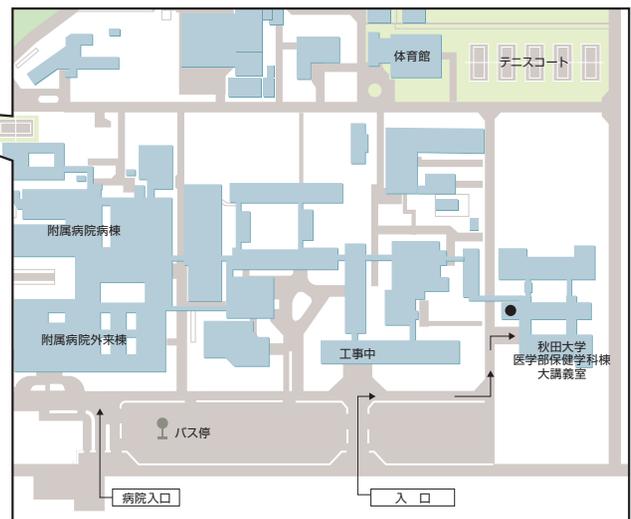
TEL:018-889-2270 FAX:018-889-3194
 Email:shakoken@jimmu.akita-u.ac.jp

健康生活最前線！～保健学からの挑戦～

[講義日程]

	日時	講義題	講義概要
第1回	9月26日(土) 13:30～14:55 (開講式13:30～13:40)	健康な生活は呼吸から —息切れと肺の病気と 呼吸リハビリテーション—	最近、ちょっとした運動で息切れを感じていませんか？近年、COPD(慢性閉塞性肺疾患)という肺の病気が、たばこ病という別名で注目されており、このCOPDは近い将来、死亡原因の第3位になると予測されています。人が生きていくために『呼吸』について、その仕組みや肺の病気、息切れを楽にする運動、さらには「肺年齢」についてお話しします。
第2回	9月26日(土) 15:15～16:30	高齢者における睡眠障害 —睡眠薬使用を中心に—	不眠は、高齢者の方がかかえる心身の問題のうちできわめて高頻度であり、65歳以上では半数近くの方が自覚されています。不眠の治療は、不眠の原因を根治する方法が第一選択です。実際にはそれが容易でないため、対症療法として、睡眠薬を使用される方が大部分です。そこで今回は、高齢者の方が上手に睡眠薬を使用するための方策について解説いたします。
第3回	10月3日(土) 13:30～14:45	通信機器を利用した 在宅療養について	秋田県では、地域の過疎化や高齢化などで、病気を抱えながら自宅で療養する人が増えています。こうした人々のために、テレビ電話やインターネットを使って遠く離れた所から医師の診察を受けたり、モニターに映った顔を見ながら看護師に相談できる方法(遠隔医療)が注目されつつあります。そこで、在宅療養に通信機器を導入した取り組み例などを紹介いたします。
第4回	10月3日(土) 15:05～16:20	緩和ケアにおける食事と栄養	がんの発病や診断直後から、患者様とご家族の不安や苦痛を和らげるために行う支援を緩和ケアといいます。その中でも特に、治療や闘病生活を効果的にすすめるために、栄養状態を良好に保つことが重要です。患者様を支えるご家族にも同様のことが言えます。治療のためだけでなく、心身の負担を和らげるための食事と栄養について考えましょう。
第5回	10月10日(土) 13:30～14:45	運動生理学からの知恵 —飽食の時代をしなやかに 生き抜くために—	私たちの生活は、様々な食文化に触れる機会にあふれており、今までのグルメに飽き足らない「B級グルメ」などが注目されるようになってきました。その結果、特に中年期以降、私たちは過食やメタボリックシンドロームの脅威にさらされています。そこで、運動生理学から得られた自主防衛の知恵を、皆様にお伝えできればと考えます。
第6回	10月10日(土) 15:05～16:20	毎日の生活に活かす リンパドレナージの基礎知識	リンパドレナージとは、近年、美容や医療において注目されている、停滞したリンパを排出する方法で、いわゆるマッサージなどを行います。医療では特に、乳がんや子宮がんの術後の後遺症などでおこる、リンパ浮腫という疾患への治療として行われています。そこで今回は、リンパとは何か、リンパドレナージの基礎知識についてお話しします。
第7回	10月17日(土) 13:30～14:45	骨粗鬆症、今すぐやるべき事、 今すぐできる事	骨粗鬆症は知らないうちに進んでしまう骨の病気です。骨粗鬆症の方が転倒すると、骨折が生じやすく、もし足の付け根が折れたりすると手術が必要になってしまいます。骨粗鬆症による骨折を未然に防ぎ、健康な生活を続けるためには、いくつかの注意点があります。栄養、運動、薬の治療法等、今すぐやるべき、今すぐできる骨粗鬆症の対策についてお話しします。(骨密度測定あり)
第8回	10月17日(土) 15:05～16:30 (閉講式16:20～16:40)	活動することの意義と生活リズム	服を着替えたり食事をしたりといった、普段何気なく行っている日常生活のいろいろな動作や活動、地域社会と関わりを持って生活することは、私たちの健康状態に様々な影響を与えていると考えられています。本講義では活動することの意義について、生活のあり方や生活リズムという観点からお伝えします。

[会場案内図(本道キャンパス)]



秋田駅からのアクセス

◎西口バス乗り場

4番から 手形山経由大学病院線

13番から 赤沼線、太平線、下北手線、松崎団地線、木首石線

◎東口バス乗り場

1番から 駅東線、城東消防署経由大学病院線

2番から 赤沼線

