

| 年度                                       | 講座名称  | 日程          | 講師                            |
|--|---|-------------|-------------------------------|
| 2011                                     | <b>身体と心の健康のために② ー脳故障とその介護ー</b>              |             |                               |
|  | 1. 脳故障 ー高次脳機能障害についてー                        | 9月17日(土)    | 林部 美紀                         |
|  | 2. 自宅で役立つ介護術                                |             | 石橋 文枝・長岡 恵美子                  |
|  | <b>身体と心の健康のために① ー心も体もリフレッシュー</b>            |             |                               |
| 1. ストレスと病気                               | 10月8日(土)                                    | 足利 学・飯田 英晴  |                               |
| 2. 健康維持のためのストレッチ                         |   | 植田 昌二・杉本 明文 |                               |
| 2012                                     | <b>健康で元気な毎日のために</b>                         |             |                               |
|  | ストレスと病気 ーストレス対処とリラックス体操ー                    | 9月1日(土)     | 足利 学・飯田 英晴・佐伯 武士              |
|  | ワンダフルエイジング<br>ー心身ともに健康な毎日をおくるためにー           | 9月15日(土)    | 飯田 英晴・林部 美紀・山科 吉弘             |
| 2013                                     | <b>元気な毎日のために、「備えること」の大切さ</b>                |             |                               |
|  | お父さんのための前立腺がんのお話<br>最近増えている前立腺がん ー前立腺がん検診カー | 9月14日(土)    | 水谷 陽一                         |
|  | <b>あなたのために、大切な人に、予防運動 ー無理のない運動ー</b>         |             |                               |
|  | 1. 転ばないからだづくり ～楽しくできる足指の運動～                 | 10月5日(土)    | 本多 容子                         |
| 2. 介護する前に自分の体づくりもしませんか                   | 玉地 雅浩                                       |             |                               |
| 2014                                     | <b>もっと健康に アクティブな備え</b>                      |             |                               |
|  | 1. お父さんのための前立腺がんのお話<br>ー最近増えている前立腺がんー       | 9月20日(土)    | 水谷 陽一                         |
|  | 2. 毎日の健康法 自宅でできる「むくみ対策」<br>ーリンパドレナージュについてー  |             | 熊田 仁                          |
| 2015                                     | <b>取り戻そう アクティブな生活</b>                       |             |                               |
|  | 1. グリーフケア ー家族を亡くした悲しみのケアー                   | 9月12日(土)    | 飯田 英晴                         |
|  | 2. バリアフリーのまちづくり                             |             | 長辻 永喜                         |
|  | 知っておきたい肩関節と五十肩                              | 9月26日(土)    | 熊田 仁                          |
| 2016                                     | <b>家族みんなで、明るくすこやかに！</b>                     |             |                               |
|  | 1. 産後うつ病と社会的支援                              | 9月10日(土)    | 齋藤 祥乃                         |
|  | 2. 育児中のストレス                                 |             | 飯田 英晴                         |
|  | <b>すこやかな毎日、いつまでも！</b>                       |             |                               |
| 1. 認知症の診断と治療：最近の進歩                       | 9月24日(土)                                    | 武田 雅俊       |                               |
| 2. 認知症予防～今から始めてみませんか？<br>脳と身体を使ったエクササイズ～ |   | 玉地 雅浩、梶本 浩之 |                               |
| 2017                                     | <b>ずっと、いきいきと暮らすための知識～あなたは大丈夫ですか？</b>        |             |                               |
|  | 1. 認知症者の行動を理解し、予防するための知識                    | 9月2日(土)     | 酒井 浩                          |
|  | 2. 認知症予防～今から始めてみませんか？<br>脳と身体を使ったエクササイズ～    |             | 玉地 雅浩、梶本 浩之                   |
|  | 認知症予防と認知予備力                                 | 9月16日(土)    | 武田 雅俊                         |
| 2018                                     | <b>ずっと、いきいきと暮らすための知識</b>                    |             |                               |
|  | 1. 認知症者の行動を理解し、予防するための知識                    | 9月1日(土)     | 酒井 浩                          |
|  | 2. 女性の排尿トラブル                                |             | 水谷 陽一                         |
|  | 認知症予防～今から始めてみませんか？<br>脳と身体を使ったエクササイズ～       | 9月8日(土)     | 玉地 雅浩、梶本 浩之                   |
| 2019                                     | <b>健康寿命をのばして、いきいきと</b>                      |             |                               |
|  | ～超高齢化社会を支える住まいと暮らし<br>歳を重ねてもその人らしく暮らすコツ～    | 9月1日(土)     | 高齢者住宅経営者連絡協議会会長 森川悦明、<br>酒井 浩 |
|  | 1. 認知症予防～始めよう！脳と身体を使った<br>エクササイズ～           | 9月8日(土)     | 白井 雅子                         |
| 2. 男性の排尿トラブル                             | 水谷 陽一                                       |             |                               |

| 年度                             | 講座名称                                      | 日程       | 講師  |
|--------------------------------|---|----------|---|
| 2020                           | 新型コロナウイルス感染症の影響により、実施なし                   |          |   |
| 2021                           | 新型コロナウイルス感染症の影響により、実施なし                   |          |   |
| 2022                           | <b>災害に備える</b>                             |          |   |
|                                | 1. あなたの災害関連死を防ぐ備え方                        | 9月10日（土） | 西上 あゆみ  |
|                                | 2. 東日本大震災後のリハビリテーションの経験                   |          | 青山 宏樹   |
|                                | <b>加齢に伴うこころの諸問題</b>                       |          |   |
|                                | 1. 睡眠障害 / 2. 認知症と偽認知症                     | 2月11日（土） | 飯田 英晴   |
| 3. 加齢とストレス / 4. 高齢者の問題行動と豊かな老後 | 2月18日（土）                                  | 飯田 英晴    |   |
| 2023                           | <b>慢性閉塞性肺疾患（COPD）について理解しよう</b>            |          |   |
|                                | 1. COPDの予防と早期発見の重要性                       | 6月24日（土） | 村尾 仁<br><small>（元大阪医科薬科大学病院 呼吸器内科 医師）</small>         |
|                                | 2. COPDの呼吸リハビリテーション-COPDになってから始める人生の楽しみ方- |          | 千住 秀明<br><small>（びわこリハビリテーション専門職大学 理学療法学科 教授）</small> |
|                                | 3. 肺年齢を測定してみませんか？                         |          | 山科 吉弘   |