

みぢかな自然と健康科 年間カリキュラム(平成30年10月～31年9月) 1/2

*講師の都合などで一部変更することがあります

年	月	日	講座	テーマ	講師	概要
10		17	開講式	記念講演	大阪大学名誉教授 佐古田 三郎	「総合文化科&文学・歴史科&みぢかな自然と健康科」5科合同開校式 記念講演『病気はあなたの生活から生まれる』
		22	オリエンテーション	オリエンテーション (アイスブレイク)	関係者全員	初顔合わせ挨拶、お互いがより親しくなるためのアイスブレイク(他已紹介)
			食品	梅干しの「言い伝え」を 科学する	和歌山県立医科大学准教授 宇都宮 洋才	古来より紀州和歌山では、梅は健康に良いと言われ活用。この梅の「言い 伝え」を長年に渡り科学的に解明。毎日の生活に。
		29	社会貢献	アクティブシニア&ボランティア	大阪教育大学 教授 新崎 国広	団塊・シニア世代が、主体的に学習&社会貢献することの今日的意義につ いて、頭と心と身体で学びましょう。
11	30	5	自然	地球環境問題について 気づこう、感じよう	大阪教育大学 教授 石川 聡子	食物は、私達の健康や生命を支える身近で大切な環境です。食物を通して、 環境問題の現状を知り、私達にできることを一緒に考えましょう。
		12	スポーツ	ヒトの健康を左右する食欲の 仕組み	大阪市立大学医学研究科 教授 吉川 貴仁	嗜好品であふれる現代社会において健康を左右する食欲が、脳の働きにより 亢進または抑制される仕組みを解説します。
			レクリエーション	自分のカラダを知る	BrightBoddyアスレチックレナ 野尻 浩司	加齢に伴って身体がどのように変化を来すか。また、衰えの進行を緩やかにす るにはどのような運動をすればよいのか。
		19	レクリエーション	体気づきと効果的な運動	大阪府レクリエーション協会 公認講師 浅田 昌子	体を動かしながら、自分の体の点検をして、身体動かしを習得する。
				スロージョギング体験	大阪府レクリエーション協会 公認講師 島野 哲司	きついジョギングではなく、隣の人と話しながら断続的に走る運動。減量や生 活習慣病の治療や予防にも貢献します
		26	医療	睡眠を科学する ～より良い睡眠をとる為に～	大阪大学 准教授 足立 浩祥	睡眠と覚醒に関する正しい知識を知っていただき、睡眠健康を高めて頂くこと を目的としています。
		自然	食べれる野草の話	シニア自然大学校 講師 岡田 弘	健康の基本は職にあり。健康に良い薬効がある野草も多く在ります。身近にあ る毒草、食べれる野草について調理方法も含め考えていきます。	
12		3	レクリエーション	ニュースポーツ体験	大阪府レクリエーション協会 公認講師 島野 哲司	いつでも、誰でもできる生涯スポーツの種目の体験。ニチレクボール・パッコー 等。
				レク式体力チェック	大阪府レクリエーション協会 常務理事 猪野 守	レクリエーション感覚でできる体力チェック。自宅で継続することにより、効果 が上がってきます。
		10	自主企画	研修旅行(日帰り)	アシスタント・講座生 みんな	初めての研修旅行、新しい仲間と一緒に過ごす楽しみを。
		17	食品	アンチエイジング医学 ～今の私達に必要なことは？～	大阪市立大学 准教授 安井 洋子	元気で若々しく過ごす為、特に医学・栄養学的に、病気になる原因および私 達の身体を構成する栄養素や食い合わせを学びます。
		レクリエーション	ストレッチングを理解し実技 を習得する	BrightBoddyアスレチックレナ 野尻 浩司	フレイル防止や筋肉の硬直化を防ぐためのストレッチングを紹介。	
1	31	7	スポーツ	人生を豊かにする 健康な骨づくり	大阪市立大学 准教授 横山 久代	骨粗鬆症は、なぜ「骨折しやすい」だけで病気とみなして予防や治療をするの か。予防の為の食事のとり方や運動の実践方法について学びます。
		21	食品	東洋医学からみた 食で治せる体調不良	㈱キッチン・オリタ 代表 医学博士 織田真智子	間違った食材選びで体調不良に、治療方法の選択を誤って取返しのつかない ことになることも。健康を維持する食材選びの正しい知識を学びます。
		28	レクリエーション	軽運動が高齢者の血圧に 及ぼす影響1	岸和田社会福祉協議会 事務局長 徳久 貴男	血圧が高い人がどのような運動をすることによってどのような効果が得られるの か、検証結果から学ぶ。
			医療	耳鼻科専門医が語る 「鼻の病気」	神鋼記念病院耳鼻咽喉科 浦長瀬 昌宏	アレルギー性鼻炎についていろいろな治療法を中心に解説し、慢性副鼻腔炎 (蓄膿)や鼻中隔湾曲症といった鼻の病気も、分かりやすく説明。
		4	レクリエーション	軽運動が高齢者の血圧に 及ぼす影響2	岸和田社会福祉協議会 事務局長 徳久 貴男	血圧が高い人がどのような運動をすることによってどのような効果が得られるの か、検証結果から学ぶ。
				楽しく体を動かして 健康寿命を延ばす	大阪府レクリエーション協会 公認講師 大久保 素子	音楽やリズムに合わせて、体を動かし、笑顔がいっぱい。ドーパミンがあふれる ことを。
		2	レクリエーション	認知症の理解とその支援法	大阪府レクリエーション協会 公認講師 牧野 文恵	介護の現場での経験をふまえ、認知症患者にどのように対応すればよいのか を理解する。
				指刺激、手のひら刺激で 健康促進	大阪府レクリエーション協会 公認講師 西村 房雄	指先や手のひらを刺激して脳や全身の血流改善を図り、健康アップにつなげ る。
		食品	食事の多様性と健康との関連	大阪市立大学大学院 准教授 上田 由喜子	人間の非合理的な行動パターンと食事の多様性に着目し、健康との関連につ いて紹介します。	
3		4	食品	クロマグロの水銀 安全なのは天然？養殖？	近畿大学農学部 教授 安藤 正史	クロマグロに含まれる水銀の実態について説明し、クロマグロの水銀を減らす試 みをご紹介します。
			未定	未定	シニア自然大学校 講師 伊東 吉夫	未定
		11	レクリエーション	動きのある アイスブレイキングNo1	大阪府レクリエーション協会 公認講師 木下 ちづ代	ふれあいを深め、楽しさを高めるコミュニケーションゲーム。
			スポーツ	エネルギー代謝と メタボリックシンドローム	大阪市立大学 教授 荻田 亮	エネルギー代謝についての理解を深め、メタボリックシンドロームの予防・改善 につながる生活習慣を身につけましょう。

みぢかな自然と健康科 年間カリキュラム(平成30年10月～31年9月) 2/2

*講師の都合などで一部変更することがあります

年	月	日	講座	テーマ	講師	概要
3		18	自然	関西地方に迫る地震 その仕組みと備え	北海道大学 名誉教授 宇井 忠英	南海トラフの巨大地震とそれに伴う津波や直下型地震について、その仕組みと備えを解説する。
		25	自然	身近な自然散歩が心身を 活性化する	京都光華女子大学 教授 菅井 啓之	自然に親しむことで心身ともにリラックスできるのは何故？自然に触れることで、心身が活性化。自然散歩によって、気が元に戻り元気に。
4		1	スポーツ	健康とストレッチ	大阪府立大学 准教授 川端 悠	健康に良い運動に関する基礎的知識とその実践について、ストレッチを基本として学習します。
		8	自然	自然と健康ー自然から生まれ 自然に還る人の健康ー	大阪教育大学 名誉教授 関 隆晴	私達は何処から来た何者なのか？ゴーギャンも考えたこの問いを、自然科学の立場から一緒に考えてみましょう。
		15	医療	歯・食事と介護予防	大阪大学大学院歯学研究科 教授 池邊 一典	動脈硬化、運動・認知機能低下と口腔機能との関係を、データに基づいてご紹介し、介護予防における歯と食生活の重要性を解説。
			レクリエーション	健康体操と交流遊び	大阪府レクリエーション協会 公認講師 足立 朋子	体操あり、クイズあり、笑いがあり、仲間づくりがある。心から元気になることを目指します。
		22- 23	自主企画	研修旅行(1泊)	アシスタント・ 講座生みんな	新しく知り合い、共に学んだ仲間と思い出に残る1泊旅行を、みんなで盛り上げよう。
5		13	自然	日本庭園に自然体という 在り方を探る	京都光華女子大学 教授 菅井 啓之	日本庭園は、作為を排して自然のままの姿を再現することに努めた。自然体を最高の在り方であるとする価値観が生まれた背景を考察する。
		20	レクリエーション	自然散策	大阪府レクリエーション協会 公認講師 西田 茂美	実際に外に出て、自然と5感を通してふれあい、自然の大切さを学ぶ。
				正しい歩き方とウォーキングの すすめ	大阪府レクリエーション協会 公認講師 池上 和夫	正しい歩き方を学び、健康維持のためどのように取り組みれば良いのかを理解する。
		27	スポーツ	シニア世代の膝疾患	大阪市立大学医学研究科 講師 蓑田 行秀	シニア世代に多い膝関節の疾患について解説。膝の構造・疾患の原因・最新の治療法迄。膝を理解し、不安なく、膝と長くつきあえる様に。
	レクリエーション	ウォークラリー体験	大阪府レクリエーション協会 公認講師 東山 実雄	コマ図という地図により、チームで指定のポイントでクイズに答えたりしながらして、規定時間内に到着するように歩く。		
31	6	3	医療	認知症の正しい理解	大阪大学 准教授 足立 浩祥	最近とても増えているといわれる認知症ですが、その原因となる病気は様々です。この講義で認知症の理解を深めて頂きたいと思えます。
			レクリエーション	笑いと健康	枚岡神社宮司 中東 弘	笑うことが健康維持に大変貢献します。枚岡神社の宮司に祭事のいわれも紹介いただく。
		10	レクリエーション	音楽・歌・健康	大阪府レクリエーション協会 公認講師 梶本 智子	歌を通して、楽しさを醸し出し、大きな声を出したり、深く呼吸することから、健康を得る。
				コミュニケーションゲーム	大阪府レクリエーション協会 公認講師 時森 美智子	お互いの交流を重んじたゲームを体感する。きっと笑いがはじけるでしょう。
		17	スポーツ	ロコモを予防して 健康寿命の延伸を！	大阪市立大学 教授 渡辺 一志	ロコモティブシンドローム(ロコモ)を予防する「筋」について理解を深め、身近でできる運動・トレーニングについて解説します。
		24	レクリエーション	脳の活性化につながる遊び	大阪府レクリエーション協会 常務理事 猪野 守	ゲーム感覚でフレッシュな脳を維持しましょう。マンカラなどのゲームを紹介。
医療	健康長寿は「飲み込み力」 で決まる！		神鋼記念病院耳鼻咽喉科 浦長瀬 昌宏	知らず知らずの内に衰える「飲み込み力」。この力が衰えると、誤嚥性肺炎や窒息、嚥下障害を引き起こす。嚥下障害の予防法について解説。		
7		1	自然	ピラティスメソッドことはじめ	ピラティス インストラクター 柳 頼子	気が付かなかった動きのクセを修正し、からだを整え、自分にとっての元気なからだづくりのヒントを見つける。
		8	スポーツ	熱中症にならない為の心得	大阪市立大学 教授 岡崎 和伸	日常生活でも発症する危険性のある熱中症について、正しい知識と予防するための方法について解説します。
			レクリエーション	落語に学ぶ発声と対話	大阪府レクリエーション協会 公認講師 島野 哲司	落語の楽しみ方を学ぶ一方、落語的な対話法や発声法を体得して、自らも落語に挑戦。
8		19	レクリエーション	伝承遊び	大阪府レクリエーション協会 公認講師 西田 茂美	昔懐かしい遊びを通して、心の快を作り上げ、手遊びなどで血流改善を図ったりする。
			レクリエーション	ノルディックウォーク体験	大阪府レクリエーション協会 公認講師 池上 和夫	2本のポールを持って足腰の負担を軽減しながら歩く歩き方を習得する。
		26	スポーツ	健康寿命を延伸する 運動方法	大阪市立大学 教授 岡崎 和伸	健康で活動的な日常生活を実現し健康寿命を延伸するためには？具体的な運動方法や日常生活について解説・実践します。
9		2	スキル	プロジェクト発表会	講座生全員	プロジェクトチームの活動と成果をみんなで発表します。
			レクリエーション	動きのある アイスブレイキングNo2	大阪府レクリエーション協会 公認講師 浅田 昌子	身体動かしにつながる、アイスブレイキング。おおいに楽しみましょう。
		9	レクリエーション	健康長寿社会を生き抜く	大阪府レクリエーション協会 常務理事 猪野 守	健康長寿社会をどう生きればよいか。第2の人生をどう楽しめば良いか。お互いに考えましょう。
				振り返りと今後の取り組み		これまでの学習を通して感じたこと、この成果を今後どう生かしてゆくのかをグループワークで話し合います。
19	修了式	修了式はスタート台	関係者全員	講座の修了は新しい学びや実践のスタート。		