



るもい健康の駅

令和5年前期

るもい基礎老年医学講座

高齢期の疾患の理解を深めることで、地域の皆さまの健康向上を目指した講座を開催します。

本講座は、身体の構造や加齢による変化の特徴、医学的処置の意義など、加齢との関連が深いさまざまな身体の変化と病気に関する知識を分かりやすく学習することを目指した講座として、全12回で構成されています。

年齢を問わず全ての方が学べる講座となっておりますので、お仕事や生活に活かしてみませんか。学びは健康づくりを押し進めるエンジンです。楽しく学んで元気に暮らしましょう。

◆ 期間 令和5年1月14日～6月24日 **土曜日** (全12回)

◆ 時間 9:30～11:30

◆ 定員 22名 **事前予約制**

◆ 講師 札幌医科大学 名誉教授

NPO法人るもいコホートピア 理事長 小海 康夫 先生

◆ 費用 1講座 500円 (なお12回分一括払いの方は 5,000円)

※「ふまねっとサポーター・インストラクター」「認知症サポーター」
「認知症サポーター養成講座を受講する方」は**無料**

新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をお願いします

- ▶ 3密をさけ実施するため参加人数に **定員** があります。
- ▶ 来館時は **マスク** を着用してください。また、**手指消毒・検温** と **体調確認** を行います。
- ▶ 定期的に換気を行いますので、体温調節がしやすい服装でお越しください。

<お申込み・お問合せ先> るもい健康の駅 留萌市花園町3丁目1-1 (NPO法人るもいコホートピア)

・開館：火曜日～日曜日 9:00～17:00 (月曜・祝日 休館) ・電話 43-8121 / FAX 43-8123

令和5年前期 るもい基礎老年医学講座 日程・内容

講座 番号	日程 〈土曜日〉	科目	内容
①	1月14日	ワクチンとは？	ワクチンとは何でしょうか。どうして効くのでしょうか。ワクチンを支える免疫も含めて理解しましょう。
②	1月28日	がん検診	どうしてがん検診でがんを見つけられるの？ がん検診を上手に活用する方法を学びましょう。
③	2月4日	肥満	なぜ太ると困るのでしょうか？ 肥満と生活習慣病の関係を学んで健康に生かしましょう。
④	2月18日	脳梗塞	脳梗塞はどんな病気なの？ 脳梗塞の仕組みと予防について学びましょう。
⑤	3月11日	見えない腎臓病	いま増えている腎臓の病気とはどんな病気なの？ 腎臓病の仕組みと予防について学びましょう。
⑥	3月25日	便秘	便秘とはどのような状況でしょうか。 便秘になりにくい生活と気を付けたいことを学びましょう。
⑦	4月8日	運動不足	運動は本当に健康づくりに必要なの？ スポーツが苦手でもできる健康づくりの運動を学びましょう。
⑧	4月22日	がん	がんとは何か？ がんのいろいろと、がんから学べる事。
⑨	5月13日	骨粗しょう症	女性だけではない、骨が減っている人が増えています。 筋肉と骨の深い関係を知り、骨粗しょう症を予防しましょう。
⑩	5月27日	口腔衛生	口腔衛生と全身の病気や健康との関係、 正しい歯磨きやお口の衛生について学びましょう。
⑪	6月10日	熱中症	熱中症になりにくい生活について。 熱中症への適切な対応を学んで予防に生かしましょう。
⑫	6月24日	痛み	どうして、あっちこっちが痛いのでしょうか。 痛みの仕組みを学び、快適な生活を送る工夫を学びましょう。

※お願い：定員がありますので、キャンセルの場合はお早めにご連絡ください。

<お申込み・お問合せ先>  るもい健康の駅 留萌市花園町3丁目1-1 (NPO法人るもいコホートピア)

・開館：火曜日～日曜日 9：00～17：00 (月曜・祝日 休館) ・電話 43-8121 / FAX 43-8123