

# いずも健康市民大学

受講料  
無料



主催 島根県立大学出雲キャンパス 共催 出雲市

会場 島根県立大学出雲キャンパス (出雲市西林木町151番地)

第1回 5月9日(木) 10:30～12:10 副学長 石橋照子、松谷ひろみ

## 開講式 / ストレスをしなやかに乗り越えるメンタルヘルス講座

自分の心の健康度やストレスの受け止め方に気づき対処方法を考えます。リラクゼーション法もご紹介します。

第2回 6月4日(火) 10:40～11:40 平井由佳

## 口腔の清潔と高齢者の食事

口腔の疾患や、歯周病と全身疾患との関わり、誤嚥性肺炎の予防を含めた口腔の清潔ケアについてお話しします。

第3回 6月20日(木) 10:40～12:10 荒井恵美子

## 嚙むこと、飲み込むことが難しい高齢者の食事

誤嚥のリスクが高い食事の特徴を挙げ、嚙みやすく、飲み込みやすくするための調理上の工夫を解説します。

第4回 7月23日(火) 10:40～11:40 直良博之、川谷真由美

## 食と健康にかかわる最近のトピックス①

味覚のメカニズムと減塩の工夫についてお話しします。

第5回 8月6日(火) 10:40～11:40 中川忠彦、石田千津恵

## 食と健康にかかわる最近のトピックス②

様々な栄養素と心と身体との関わりについてお話しします。食べ物の安全について、特に食中毒予防のお話をします。

第6回 9月3日(火) 10:40～12:10 籠橋有紀子

## 心理と食の関係パート5 ～形について～

今回は、心理と食の関係パート5として、食品の形(形態)に着目します。普段、何気なく手に取って購入したり食べる物の形が私たちの心理、行動にどのような影響を与えているのかについて、事例をもとにお話しします。

第7回 9月10日(火) 10:00～11:00 佐藤美紀子

## 高血圧症の予防と管理

「高血圧症の予防と管理で健康寿命の延伸を！」

講座では、高血圧症に関する最新情報をお届けします。また、家庭血圧測定の実技演習を通して、正しい測定技術をお伝えします。健康管理に役立つ手帳等のプレゼントもあります。

第8回 10月24日(木) 10:00～11:15 加藤典子、副学長 石橋照子

## 訪問看護について / 閉講式

「病気があっても、住み慣れた家で暮らしたい」けど不安に思う時、頼りになる訪問看護について、お話しします。

全8回シリーズの講座です。原則すべての講座を受講していただける方、お申し込みください。6回以上出席された方には修了証をお渡しします。

定員 **20名**（申込者多数の場合は、先着順に決定します。）

申込期限 **4月30日（火）**

申込方法 次のいずれかの方法で必要事項をお知らせください

- ① 電話
- ② FAX（下記の申込書に記入の上お送りください）
- ③ 電子メール
- ④ 申込フォーム

申込フォーム



必要事項

- ①氏名
- ②住所
- ③電話番号
- ④（あれば）メールアドレス
- ⑤年代

申込先

〒693-8550 出雲市西林木町151 島根県立大学出雲キャンパス地域連携推進室

電話 0853-20-0200 FAX 0853-20-0201

メールアドレス i-koryu@u-shimane.ac.jp

申込書

フリガナ					
①氏名					
②住所	〒				
③電話番号					
④メールアドレス (お持ちの場合)					
⑤年代 (○をつけてください)	10代	20代	30代	40代	50代
	60代	70代	80代～		

申込後に受講できなくなった場合は、必ずご連絡ください。

当日の受付は、講座開始の30分前から会場にて行います。



問い合わせ  
島根県立大学出雲キャンパス地域連携推進室 矢島、澤田  
電話 0853-20-0200