

Web市民公開講座

長野県地域発元気づくり支援金活用事業

健康長寿のために予防が大切！

ロコモ・フレイル

認知症を防ぐ生活



講師 久田直子氏
(元 NHK「きょうの健康」キャスター)

開講趣旨

参加者の健康増進及びQOLの向上に資することを目的に、長野医療衛生専門学校が主催するWeb公開講座です。

Web講座概要

●講演会 13:00～14:30

- テーマ 「健康長寿のために予防が大切！
ロコモ・フレイル 認知症を防ぐ生活」
- 講 師 久田 直子 氏 (元 NHK「きょうの健康」キャスター)
- 講 演 Zoom配信

●フレイル予防のミニ講座 14:45～15:30

- 発表者 各学科 教員 (歯科衛生士・言語聴覚士・音楽療法士)
- 実 施 各15分
- 内 容 歯科衛生士学科：「あいうべ」体操をやってみよう！
言語聴覚士学科：むせを防ぐ食事前の準備体操
音楽療法士学科：パタカラの歌を歌いましょう

●出張講座に関する相談 15:30～16:10

- 受 付 事前申込み 時 間 1件につき、15分程度

後 援

上田市、上田小県歯科医師会、長野県歯科衛生士会、長野県言語聴覚士会、日本音楽療法学会信越・北陸支部

参加方法

ご自宅にあるパソコン、スマホ、タブレット等でZoomアプリを使用し視聴します。視聴するには、Zoomアプリとメールが必要です。ご不明な点は、お問い合わせ下さい。

申込方法

Web講演、ミニ講座を視聴希望の方は**7月1日(金)**までに、電話、FAX、はがき、メールでお申込み下さい。お申込みの際、お名前、お電話番号、ご住所、メールアドレスをお伝え下さい。

お問い合わせ先

学校法人 成田会
長野医療衛生専門学校

住 所：〒386-0012 上田市中央2-13-27
電 話：0268-23-3800
F A X：0268-25-5719
メ レ：info@nagano-iryoueisei.ac.jp



長野医療衛生専門学校
ホームページ

講師プロフィール



ひさだ なおこ
久田 直子

元NHK
「きょうの健康」キャスター
NHK Eテレ
「TVシンポジウム」
医療シンポジウム司会

元NHK「きょうの健康」キャスターが伝授! ～病気の予防につながる食事と運動とは?～

NHK Eテレの健康情報番組「きょうの健康」司会を15年間続けてきました。話を聞いた医師、医療、介護関係者700人以上。生活習慣病、認知症、がん、女性の健康、高齢者の食事と運動、セカンドオピニオンの取り方や医師からの話の聞き方、医療情報の取り方など、幅広いテーマでお話しできます。

福島テレビアナウンサーからフリーに転身、民放キー局、NHKなどで報道、情報番組司会、リポートを担当。1999年より、NHK「きょうの健康」司会を15年間務める。現在はNHK Eテレ「TVシンポジウム」医療シンポジウム司会として活躍中。

一年間で180本の番組を放送、取り上げる病気も、がん、脳卒中、心臓病や生活習慣病などの患者数の多いものから、難病指定の病気まで多岐にわたります。

この15年で700人以上の医師、医療関係者から直接話を聞いてきました。

医学用語は難しい、専門的で理解できない、情報がありすぎ、何が本当かわからない。

そんな方達の役に立ちたい。

専門家と患者、その間で情報をかみ砕き、整理し、わかりやすく伝える人が必要ではないでしょうか。

医師は患者の痛みをどこまで理解できるのでしょうか？患者が賢く伝えていくことも、とても大切です。

医療は人生の一部。知識を味方に、でも振り回されることなく、長寿時代を悔いなく生き切ってほしい。

高齢者にも、働き盛りにも、子供の健康を見守るお母さん達にも、若い女性にも、知っておいてほしいことがあります。

フレイル予防のミニ講座 14:45～15:30

歯科衛生士学科

●14:45～15:00

「あいうべ」体操をやってみよう！

「オーラルフレイル」は、しっかりと噛めない、うまく飲み込めないなど、お口の中の小さな変化から始まります。

お口の衰えは、体の衰えと大きく関わっているため、健康な状態を維持することが大切です。講座では、簡単にできるお口の機能を維持する体操を紹介します。しっかりと噛めると人生が豊かになります。



言語聴覚士学科

●15:00～15:15

むせを防ぐ食事前の準備体操

年齢とともに飲み込みの力は弱ってくるのをご存知ですか？

まずは、飲み込みについての基礎知識と、飲み込みの機能を維持するために心がけること、困ったときの対応法なども紹介します。

「いつまでも、おいしい食事を楽しみたい！」という思いを叶えるために、今からできることを始めましょう。



音楽療法士学科

●15:15～15:30

パタカラの歌を歌いましょう

歌を歌うとき、ものを飲み込むときは、同じ喉の部分を使っています。声を出す力が弱くなると、飲み込む力も弱くなります。

歌うことで、飲み込む力や、ものをかむ力を健康に保ちます。

音楽の力で、人生を健康で豊かなものにしていきましょう。



出張講座に関する Web相談

公民館や自治会へ、歯科衛生士、言語聴覚士、音楽療法士が伺う出張講座を受付けています。

講座内容や実施方法など、相談を希望される方は、事前にお電話（TEL 0268-23-3800）でお申込み下さい。