

受講生募集のお知らせ

いざという時に困らない健康管理と備え
～あなたは大丈夫？～

講義概要

“備えあれば憂いなし” 知っているだけで得をします。健康的な毎日のための養生法や備えを、ストレス、災害、病気、認知症などの観点から、ミニ実習もまじえて解説します。

●日 時 11月1日～12月13日 毎週木曜日 合計7回

18:30～20:00

●会 場 新潟大学駅南キャンパス「ときめいと」講義室

新潟駅南口 プラカ1 2階

●対象者 市民一般

●定 員 30人

●受講料 7,200円

●申込締切 10月22日(月)



講義内容

日 程	講義題目	講 義 内 容	講 師
11月1日(木) 18時15分～18時30分まで開講式を行います。			
11月1日(木) 18時30分～20時	ストレスに備える	体になんらかの障害が加わったとき、共通の症候群が現れます。この生体反応がストレスで、それには認知の仕方が大きく影響しています。ストレスの身体に及ぼす影響についていかに備えるかについて学習します。	医歯学系(医学部保健学科) 教授 村松 芳幸
11月8日(木) 18時30分～20時	救急に備える	家族が急に具合が悪くなったとき、落ち着いて対処できるでしょうか。救急車を呼ぶ基準や救急車が来るまでの対応の仕方などについて、実習を交えて解説します。	医歯学系(医学部保健学科) 教授 鈴木 力 助教 岩佐 有華
11月15日(木) 18時30分～20時	災害に備える	私たちの身近にある「災害」。予期せぬ危機的状况に遭った時の心と身体の反応と回復過程について知り、今から取り組む減災、防災について考えます。	医歯学系(医学部保健学科) 准教授 齋藤 君枝
11月22日(木) 18時30分～20時	入院に備えての基礎知識	入院は突然やってきます。急な体調不良や病気の発覚、怪我など原因は様々。そんな時に困らずに済むよう、準備しておきたいことや物品、知っておきたい知識などを紹介します。	医歯学系(医学部保健学科) 准教授 成澤 幸子
11月29日(木) 18時30分～20時	慢性腎臓病に備える	増え続ける慢性腎臓病の原因と予防について、糖尿病とのつながりを中心に説明します。また、透析をはじめようとする腎代替療法を受ける患者さんの生活と医療の課題について取り上げます。	医歯学系(医学部保健学科) 助教 清水 詩子
12月6日(木) 18時30分～20時	がんに備える	日本人が生涯でがん罹患する確率はおよそ2人に1人です。自分が、または家族や大切な人が、ある日突然がんを宣告されたとき、少しでも支えになるよう備えておきたい情報を紹介します。	医歯学系(医学部保健学科) 准教授 坂井 さゆり 助教 菊 永 淳
12月13日(木) 18時30分～20時	認知症に備える	認知症に対して抱くイメージは近年変化し、広く関心がもたれるようになりました。記憶の特徴や認知症による諸問題の背景、そして心がけたい対応などを備えとして知っておきたい基礎知識についてお話しします。	医歯学系(医学部保健学科) 教授 青木 菫子
12月13日(木) 20時～20時15分まで閉講式を行います。			