

# 県民健康科学大学

このページのお問い合わせ先 県民健康科学大学 学生図書係  
 Tel : 027-235-1211 Fax : 027-235-2501 Email : koukaikouza@gchs.ac.jp ※直接お申し込みください

No.	テーマ	内容	対 象			時間 (分)	説明者
			一 般	子 ど も	高 齢 者		
1	いざという時のために備える心肺蘇生法	心肺蘇生の方法や体外式除細動器（AED）の使用法についての基本的な知識や技術についてお伝えします。いざという時に慌てずに対処できるよう備えましょう。（初心者の方の方が対象です）	○			60	准教授 橋本 晴美
2	【健康寿命延伸プログラム】 たばここと健康	たばこが健康に与える影響についてお話しします。対象の方の年齢に合わせて、ご自身の肺年齢の測定や、動画・クイズ等を取り入れた演習も行います。喫煙者の立場から、あるいは周囲の人の立場からたばここと健康について一緒に考えましょう。親子または小・中学生または一般の大人の方が対象です。	○	○		45～60	教授 横山 京子 准教授 橋本 晴美 講師 益子 直紀
3	【健康寿命延伸プログラム】 「はたらく人のストレスからだの声を聴くー」	はたらく人がどのようなときにストレスを感じやすいのか、その仕組みを知ることで各人に合った対処方法を考えます。また、人間関係の振り返りに有効なプロセスレコードの使い方を紹介します。	○			60～80	講師 垣上 正裕
4	【健康寿命延伸プログラム】 生活習慣病の予防と対応策	糖尿病、高血圧、高脂血症などに代表される生活習慣病の発症やコントロールには、日頃の生活習慣が大きく影響します。生活習慣病を予防し、また管理していくための知識と対策を一緒に考えていきましょう。	○			60	教授 廣瀬 規代美 講師 浅見 優子
5	【健康寿命延伸プログラム】 あなたの血管年齢はいくつ？ 血管と生活習慣の話	血液と血管は健康のパロメーター。血管をしなやかに保つための生活習慣について説明します。（人数の上限はありませんが、20名程度以下でしたら体験型の内容を含めることも可能です。ご相談に応じます）	○		○	60～90	助教 大澤 康子 高橋 美穂子
6	家庭で活かす看護技術「身体特性(ボディメカニクス)を活かして看護する」	身体特性(ボディメカニクス)を活かした技術を用いることにより、小さな力で大きな効果をあげられるだけでなく、看護をする人の腰痛なども予防できます。自分では動けない人の体位を変える技術を通してその仕組みと実際を紹介します。（準備の都合上会場は、県民健康科学大学となりますが、ご相談に応じます）	○		○	90	講師 佐藤 正樹 看護技術学教育研究 分野教員
7	家庭で活かす看護技術「床ずれを予防するための工夫」	床ずれを予防するためには、まず、その原因を理解する必要があります。床ずれの原因とご家庭でも簡単にできる予防方法、床ずれができてしまったときの処置方法を説明します。	○		○	60	教授 山下 暢子
8	訪問看護って何？一病気があっても家で暮らすにはー	訪問看護は、看護師等が自宅で療養している人の居宅を訪問し、かかりつけ医の指示に基づいて看護を提供することです。長く入院することが難しい現在において、病気があってもできるだけ家で生活するためにはどんな方法があるのか説明いたします（訪問看護ステーション管理者からも具体的なお話をします）。	○		○	60	准教授 清水 裕子
9	量の上で逝きたいー訪問看護師ができることー	「終活」「エンディングノート」など自分の人生をどう生きるか、ということが話題になる時代になりました。「病気があっても家で過ごし、自分らしく生きたい」。そのために訪問看護師がお手伝いできることを説明いたします。（訪問看護ステーション管理者からも具体的なお話をします）。	○		○	60	准教授 清水 裕子
10	～ゆっくり、やさしく、ていねいに～ タッピングタッチを体験してみよう	タッピングタッチとは、ゆっくりと左右交互に相手の背中や肩などをタッチしていく、とても簡単なケアです。「不安や緊張が軽減する」、「肯定的感情が高まる」、「信頼やスキンシップが深まる」などの効果があります。（体験型ですので、20人程度だといちばんリラックスして楽しめると思います。対象の※についても含め、ご相談いただけましたら幸いです。）	○	○※	○	90	講師 中野 あずさ
11	～じぶんをたいせつに～ タッピングタッチによるセルフケア	「～ゆっくり、やさしく、ていねいに～タッピングタッチを体験してみよう」において、基本の相互タッピングを体験したことのある方向けです。ご自身をいたわるセルフケアを、タッピングタッチを通して実践してみませんか。かけがえのない自分をどうか大切にしましょう。（体験型ですので、多くても20人程度だといちばんリラックスできると思います。）	○		○	90	講師 中野 あずさ
12	【健康寿命延伸プログラム】 高齢者に多い入浴の事故	湯に浸かって入浴する方法は、日本人の伝統的な文化といえます。しかし、人口の高齢化が進み、入浴事故は圧倒的に高齢者に多いことがわかってきました。安全で快適な入浴について考えてみましょう。	○		○	60～90	准教授 大川 美千代 助教 高橋 美穂子

No.	テーマ	内容	対象			時間(分)	説明者
			一般	子ども	高齢者		
13	【健康寿命延伸プログラム】転倒予防にむけた身体づくり「転倒予防体操を学ぼう」	いつまでも自分の足で活動的な生活が出来るように、転倒予防に向けた生活の工夫や足のお手入れ方法についてお話しします。また、毎日の生活に取り入れることの出来る転倒予防体操を紹介しします。一緒に体験してみましょう。(45人程度を上限とします)			○	90	
14	【健康寿命延伸プログラム】「美味しく食べる」を支える健口体操を学ぼう	いつまでも自分の口で食事を楽しむことが出来るように、誤嚥や肺炎予防に向けた口腔ケア、飲み込みに必要な筋肉を鍛える体操などを紹介します。一緒に体験してみましょう。(45人程度を上限とします)			○	60~90	講師 樋口 友紀 福島 昌子
15	【健康寿命延伸プログラム】手・足・口を使った頭の体操で脳を活性化しよう!	認知症は年を重ねれば誰にでも起こりうるとても身近な病気です。少しでも認知症の発症時期を遅らせることが出来るように、生活における工夫点をお話しし、手足口を使ったゲームなどを通して一緒に頭の体操をしませんか?(30人程度を上限とします)			○	90	
16	【健康寿命延伸プログラム】体に痛みのあるときの生活の工夫	慢性的な体の痛みとともに生活している人に対し、痛みが続いている時にどのようなことに気をつけて生活したら良いかを見つけ出すためのお手伝いをいたします。			○	60	教授 高井 ゆかり
17	赤ちゃんのお世話と母乳育児	「母乳をあげたのに何で泣くの?」家に帰ると不安なことがあります。妊娠中の方を対象に、退院後に起こりやすい母乳や育児に関する心配事やその対処法についてお話しします。	○			45~60	講師 橋爪 由紀子
18	妊娠期から生後1歳頃までの子育て	新たにお子さんを迎えるご夫婦や家族、子育て支援者を対象に、親になるための準備や育児技術、胎児の能力と発達、出生後~1歳児頃までの発達と育児、周囲の方からのサポート、手作りのおもちゃ、育児期の心理面などについてもお話しします。(20人程度を上限とします)	○	○	○	60	教授 行田 智子 助教 生方 尚絵
19	赤ちゃんとのふれあい、ベビータッチングケア	生後2~7ヶ月頃(1歳未満まで可)の赤ちゃんへのベビータッチングケア(ベビーマッサージ)の仕方をお話しします。ケアは15分くらいです。赤ちゃんと一緒に楽しいひとときを過ごしたり、育児の相談もしたりしませんか。	○	○		60	教授 行田 智子 助教 生方 尚絵
20	【健康寿命延伸プログラム】子どもの事故防止	子どもの死因の上位に「不慮の事故」があります。子どもの安全を守り、健やかな発達を支援するためには、子どもの物事の理解のしかたに関する知識が助けになります。発達理論や研究成果を用いてお話しします。また、演習を通して日常的に遭遇しやすい事故について一緒に考えていきましょう。	○			60~90	教授 横山 京子 講師 益子 直紀 富永 明子 助教 久保 仁美
21	【健康寿命延伸プログラム】「生理(月経)」と上手に付き合おう	毎月の生理(月経)を憂うつな気分でも過ごしていませんか?職場や学校で困っていることはありませんか?月経は女性の健康のバロメーターでもあります。少しでも、月経中の生活を快適に過ごすためのヒントをお話しします。また、月経のメカニズムや月経による女性の心理変化についてもお話ししますので、男性でも参加していただけます。(30人程度を上限とします。※内容は対象に合わせます。)	○	※○		45~90	助教 生方 尚絵 (助産師)
22	知っているようで知らない「不妊治療」のこと	不妊の悩みを抱えるカップルは6組に1組と言われ、不妊治療を受ける方が増加しています。この講座では、不妊治療に関する日本の動向や不妊治療の種類、成功率、治療中のカップルが抱える悩みなど、知っているようで知らないことを概説します。不妊で悩む方、ご家族や職場の方、関心のある方等、どなたでも参加できます。	○		○	90	
23	【健康寿命延伸プログラム】「女性のからだこころの変化&対処を知る」-女性がイキイキと暮らすために-	女性は40歳前後から少しずつ女性ホルモンが変化するため、身体の悩みを抱えることが少なくありません。不調を上手に乗り越え、何歳になってもイキイキと暮らしたいものです。この講座では、女性のからだこころの変化、不調との向き合い方、加齢に伴う女性特有の健康障害とその予防について学びます。(カップルでのご参加歓迎)	○		○	90	講師 林 はるみ
24	【健康寿命延伸プログラム】乳がんと向き合う	乳がんは早期発見できれば、治療法の選択肢が増え、患者自身が主体的に治療法を選択できます。早期発見のための検診のすすめ、セルフチェック、治療法、治療の選択、手術後のフォロー、療養生活までを含めた情報を提供します。	○			120	教授 廣瀬 規代 教授 飯田 苗恵
25	【健康寿命延伸プログラム】できもの腫れもの~良性?悪性??~	ある日ふと、以前はなかったはずの「できもの」に気づいた・・・誰もが「できっ」と不安を感じる瞬間です。でもその大半は心配ないか、きちんと治療を受ければ完治するものです。本講座では幾つかの「できもの」について取りあげながら、定期的な健診・検診の大切さをご案内します。	○		○	60	教授 瀬川 篤記
26	MRIによる記憶機能検査の点数予測	脳の機能に対してMRIを用いた様々な研究が行われていますが、中でも水の「拡散」の計測や化学物質の濃度ををはかる技術があります。これらを用いた脳記憶機能予測や、脳年齢予測について紹介します。	○			45~60	准教授 佐藤 哲大
27	CT・MRI検査	人体のいろいろな病変がCT検査、MRI検査でどんな画像として描出されるか解説します。	○	○	○	60	診療放射線学部 担当教員

No.	テーマ	内容	対 象			時間 (分)	説明者
			一 般	子 ども	高 齢 者		
28	最新放射線画像操作技術 脳波や視線やジェスチャー で操作する	画面を大きくしたいなと考えると画面が大きくなったり、見たいところだけ見やすく表示させたり、瞬きでページめくりができる医用画像表示装置を作成しました。一般のパソコンやスマホにも応用できそうです。(平日6時以降希望)	○	○	○	60	教授 小倉 敏裕
29	うっかりミスはなぜ起きる	身近な事例紹介や、実際にうっかりミスを体験していただき、そのメカニズムや防止策についてお話します。内容の都合上、90分以上の時間があると体験から防止策まで十分にお話し可能です。(※対象：中学生以上) (説明は五十嵐または瀬川のいずれかが行いますが、教員を指定することはできません)	○	※ ○	○	60~ 120	准教授 五十嵐 博 教授 瀬川 篤記
30	放射線の影響について	病院で行われている種々のX線検査は安全であるのか？、放射線の影響は心配ないのか？、どのくらいの放射線を受けるのか？、このような疑問について放射線防護の考え方を説明し、お答えします。	○	○	○	90	診療放射線学部 担当教員
31	身近な放射線	放射線に対して興味や疑問をお持ちではないでしょうか。良きにつけ悪しきにつけ、欠く事のできない放射線について科学的諸特性や測り方および利用方法についてお話します。放射線について正しい知識を持っていただき、放射線利用の世界を覗いていただきたいと思えます。	○	○	○	60~90	診療放射線学部 担当教員
32	環境中の放射線(能)	2011年に起きた福島第一原子力発電所の水素爆発事故以来、群馬県を中心に放射線量およびセシウム濃度に関する調査を行ってきました。群馬県およびその隣接県、伊豆大島などのデータを公開しながら、環境中の放射線(能)について説明します。	○			60~90	准教授 杉野 雅人
33	放射線被ばくの無いMRI検査とは	画像診断の1つであるMRI(磁気共鳴画像)について原理から検査までを、わかりやすく解説いたします。磁石の力をどのように利用しているのか？またMRI検査でどのような病気がわかるのか？そして検査を受ける際に注意すべきことなどを解説いたします。	○	○	○	30~60	教授 小倉 明夫 准教授 林 則夫
34	身近で受けられる高精度放射線治療	がん放射線治療における技術及び機器は大きく進歩し、強度変調放射線治療、粒子線治療等の高精度治療により、治療成績の向上が実現しています。最新放射線治療機器と技術について解説します。	○		○	60	教授 佐々木 浩二
35	科学としての養蚕	群馬県は養蚕で有名ですが、「カイコはどのように育つか」「カイコのホルモン」や、現在「遺伝子組み換えの技術を利用して行われている様々な取り組み」を紹介いたします。	○	○	○	60~90	
36	生物の世界：顕微鏡でどんなものが見える	顕微鏡を利用すれば、身近なものを大きくしたり、普段見えないものでもいくつかの工夫をすれば見えるようになります。顕微鏡で見える生物の世界は本当に不思議ですね。小学校、中学校、大人の小規模の集会の場合には標本と顕微鏡も数組持参します。本物の標本も観察してみよう。	○	○	○	90	教授 青木 武生
37	グラスハープを題材に考える一振動、共鳴、音ってなあに？	夏休みの自由研究にぴったり。ワイングラスを指で摩擦すると不思議な音が出ます。振動や共鳴、音はどのような性質をもっているの？実験をしながら考えてみよう。	○	○	○	60~90	
38	ユーザー車検合格をめざす	講師は単なる車好き、自動車整備のプロではありませんが、過去20余年の間に計30回以上ユーザー車検に臨み、全て自力で合格を得ました。「受けっ放し」は絶対だめですが、車検の流れを知っておくと案外ためになることが多々あります。本講座はゴールの設定をユーザー車検の自力合格に置き、マイカー日常点検のちょっとしたコツや「勘どころ」を概説します。	○			60	教授 瀬川 篤記
39	【健康寿命延伸プログラム】 元気にいきいき生活するために！ ～健康体操(笑いヨガ)を体験してみませんか？～	毎日いきいき生活するためには、「こころ」と「からだ」も元気でいることが大切です。健康に関するお話の後に、健康法の1つとして笑いヨガと一緒に体験します。	○		○	60	助教 高橋 美穂子 講師 鈴木 恵理
40	「がんとともに生きる」を支える～がん看護専門看護師の役割	病院でがん看護専門看護師として働いた経験をもとに、がんと向き合う患者さん、ご家族に対する看護について、お話しします(内容は対象に合わせます)。	○	○	○	60	准教授 清水裕子
41	【健康寿命延伸プログラム】 「こころ」と「からだ」を軽やかにする方法を一緒に学んでみませんか	年を重ねるにつれて、身体が思うように動かない、大切な人との別れを迎えたなど、こころやからだの自由が失われたような経験はありませんか？そんなあなたやあなたのまわりの人々を大切にいくために、こころやからだを軽やかに明るくしていく方法を一緒にやってみませんか？(演習がありますので、人数は20名程度がおすすめです)			○	90	講師 中野 あずさ 福島 昌子 樋口 友紀