

## 47 期生(1年)健康づくり学科 選択講座履修計画

[戻る](#)

月	日	曜日	テーマ	講 師	会 場
10	(24) 変更 11/14	金	<u>高齢者の健康づくり</u> ①これからの健康 ②これからの暮らし	敦賀市立看護大学 名誉教授 北村 隆子	彦根キャンパス
	31	金	<u>健康と食・栄養</u> 料理を楽しむ(調理実習) 健康寿命の延伸と栄養	滋賀県栄養士会 常務理事 清水 満里子	中地区公民館
11	5	水	<u>健康とウォーキング</u> ウォーキングの健康的効果 実技:ウォーキングのポイント	栗東市社会福祉協 議会 健康運動指導士 飯田 忍宣	彦根キャンパス キャンパス周辺
	28	金	<u>健康とコミュニケーション</u> コミュニケーションスキルの基本を学ぶ	認定 NPO 法人サタ デーピア副理事長 精神保健福祉士 上ノ山 真佐子	彦根キャンパス
12	10	水	<u>非常時の対応</u> 「救急法について学ぶ」※1・2年合同	日本赤十字社 滋賀県支部	彦根キャンパス
	(22) 変更 2/27	月	健康と運動(理論) 健康日本 21<第3次>と身体活動量 体力測定	聖泉大学准教授 多胡 陽介	彦根キャンパス
1	9	金	<u>健康とレクリエーション</u> 心の健康づくり スペース「0」、紙飛行機、ポッチャ体験	元梅花女子大学 教授 前山 直	彦根キャンパス
2	3	火	<u>高齢者の健康づくり</u> ①介護予防の心得 ②介護予防の方法	北村 隆子	彦根キャンパス
	(27) 3/16 変更	金	健康と運動(理論) 運動と骨粗しょう症 転倒・サルコペニア予防	多胡 陽介	彦根キャンパス
3	13	金	健康とウォーキング 継続のコツとコース設定 実技:室内ウォーキングまたは屋外ウォーキング	飯田 忍宣	彦根キャンパス キャンパス周辺
	27	金	健康とリクレーション 伝承遊び、ガラキュー、 トリコロキューブ、[3333]ゲーム	前山 直	彦根キャンパス

令和7年10月31日(金) 健康と食・栄養

学習内容

- ・適正量を食べる    ・バランスよく食べる
- ・規則的な食習慣にすること

- ・料理を楽しむ調理実習

菘ごはん、鯖の味噌煮、ほうれん草とキノコの胡麻和え



[戻る](#)

## 令和7年11月 5日(水) 健康とウォーキング

### 学習内容

- ・ガンと運動との関係
- ・生活習慣病による疾患や脳血管疾患のメカニズム
  
- ・ウォーキングの実技



[戻る](#)

# 令和7年11月 14日(金) 高齢者の健康づくり(1)

## 学習内容

### ①これからの健康

ヘルスプロモーションとは自らの健康をコントロールし改善できるようにするプロセス

### ②これからの暮らし

生活習慣病対策スローガン

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬



[戻る](#)

## 令和7年11月 28日(金) 健康とコミュニケーション

### 学習内容

- ・コミュニケーションの流れ
- ・コミュニケーションで伝えること
- ・文化としてのコミュニケーション
- ・コミュニケーションの種類
- ・非言語的コミュニケーション
- ・コミュニケーションのポイント



- ・グループの力、仲間の力(グループワーク)



[戻る](#)

## 令和7年12月 10日(水) 非常時の対応

### 学習内容

- ・救急法について学ぶ
- ・心肺蘇生法
- ・止血、骨折の手当



[戻る](#)

令和8年 1月 9日(金) 健康とレクリエーション

学習内容

現在の心身状態に気づく

身体の声を知る 起床時 心の窓を開く 洗顔時

年をとってもボケないために 右脳の活性化

紙ヒコーキ



ポッチャ体験



[戻る](#)

## 令和8年2月3日(水) 高齢者の健康づくり(2)

### 学習内容

#### ・介護予防の心得

健康で生き生きした生活を送り、生活機能の低下を防ぐ

#### ・介護予防の方法

いつまでも足元気で活発な生活を送るために

転倒防止に取り組もう



### 足のサイズの測定



[戻る](#)