

受講料 無料 基本テーマ：生活と健康
平成27年度テーマ・「青森県のヘルスリテラシー向上」



平成27年度公開講座

プログラム

大学会場(第1回・第4回・第5回)
青森県立保健大学講堂 先着500人

安方会場(第2回) 共催：青森商工会議所
青森県観光物産館アスパム 4階十和田 先着100人

第1回 ① 転ばぬ先の杖、あなたを支える杖
藤田 智香子 (理学療法学科准教授)
5月23日(土) ② ヘルスリテラシーの向上を
支援するための教育方法
① 14:05~15:05
② 15:20~16:20 浅田 豊 (栄養学科准教授)

第2回 ① 親子関係と生活習慣 まちなかキャンパス
古川 照美 (看護学科教授)
6月6日(土) ② メンタル・ヘルスリテラシー
① 14:05~15:05 うつ・自殺予防に向けて
② 15:20~16:20 大山 博史 (社会福祉学科教授)

第4回 共催：日本社会福祉学会東北部会
青森県のヘルスリテラシー向上に向けて
-保健・医療・福祉の地域づくり-
7月4日(土) 14:05~15:30
上泉 和子 (理事長・学長・健康科学研究科教授)

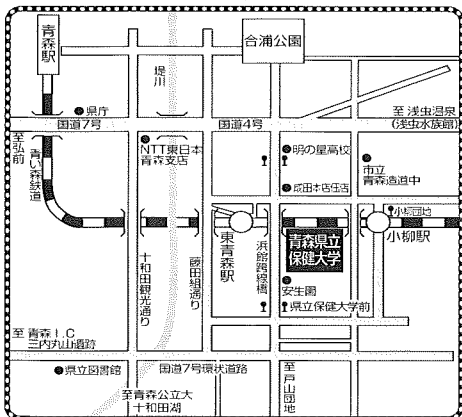
第3回 ① 健康生成論とヘルスリテラシー
-健康はいかにつくられるか-
杉山 克己 (社会福祉学科教授)
6月20日(土) ② バイオメカニクスって何？
① 13:05~14:05 -姿勢・動作の仕組みと健康-
② 14:20~15:20 佐藤 秀一 (理学療法学科教授)

第5回 ① 乳幼児の健康と安全を守るために
-チャイルドシートに関する知識を高めましょう-
7月18日(土) 小笠原 メリッサ (健康科学部講師)
② 周産期における口腔ケアの意義
① 14:05~15:05
② 15:20~16:20 齋藤 良子 (看護学科准教授)

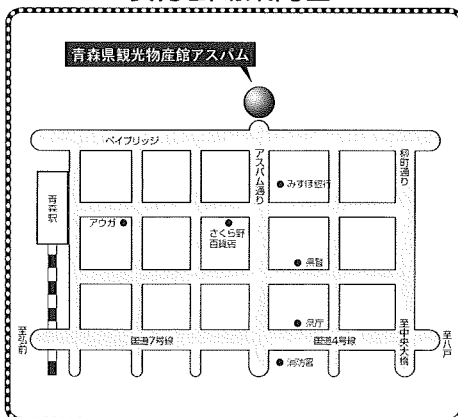
進学相談会 同時開催 (下北会場のみ)
公開講座終了後、進学相談会を開催します。事前申込みは不要です。
参加希望者は、直接会場へお越しください。
平成27年6月20日(土) 15:30~17:00
下北文化会館 大集会室

修了証：5回のうち、3回以上出席の方に学長名の修了証を発行します。
受講申込：受講希望の方は、事前(原則として各回開催日の7日前まで)に「おところ、お名前(ふりがな)、年齢、職業、連絡先(受講当日に確認できるメールアドレス等)、電話番号、第〇回希望」を明記し、葉書・FAX・Eメールのいずれかで下記までお申し込みください。定員は申し込み先着500人(安方会場は100人、下北会場は80人)です。
受講の可否：事前の通知はしませんので、申し込まれた方は、当日、直接会場にお越しください。ただし、定員を超える申し込みがあって、入場できない方が生じた場合には、その旨連絡します。当日受付は13:00からです。大学会場では、各回13:15頃からサークル発表を予定していますので、あわせてご覧ください。

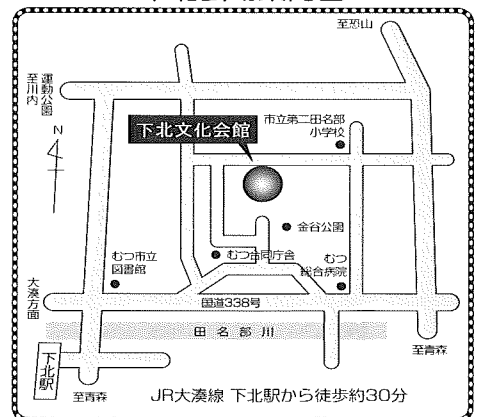
大学案内図



安方会場案内図



下北会場案内図



大学への交通アクセス

- 青森市営バスをご利用の場合(青森駅前から県立保健大学前までの運賃350円)
青森駅前から青森市営バスは、戸山団地・沢山線(南側経由に限る)に乗りし、「県立保健大学前」下車すぐ
- 列車(青い森鉄道)をご利用の場合(青森駅から小柳駅までの運賃260円)
青い森鉄道東青森駅又は小柳駅下車、徒歩約10分
- 安方会場、下北会場へのアクセスについては会場へお問合せください。

問い合わせ・申込先：〒030-8505 青森県立保健大学地域連携推進課(青森市浜館間瀬58-1)
電話：017-765-4085 FAX：017-765-2021
Eメール：kenkou@auhw.ac.jp ホームページ：http://www.auhw.ac.jp/

転ばぬ先の杖、あなたを支える杖

藤田 智香子(理学療法学科准教授)

第1回
5月23日(土)

ヘルスリテラシーの向上を支援するための教育方法

浅田 豊(栄養学科准教授)

講演概要

転ばぬ先の杖とは言いますが、杖を持つのは抵抗があるという方が多いと思います。ただ、杖を使うことで痛みを軽減したり、長く歩けたり、転倒を予防するなど利点もたくさんあります。

現在さまざまな杖が販売されています。本講座ではいろいろな杖を紹介し、主に利用される杖の基本的な使い方を、実技を交えてお話しします。今または将来杖を使うときに役立ち、皆様や身近な方の健康と生活を守ることに繋がればと思います。

プロフィール

理学療法士。秋田、東京、青森での病院勤務を経て、1999年から青森県立保健大学勤務。

講演概要

体を鍛える、生活習慣を見直す、自分の健康状態を把握するなど、子どもから成人、高齢者までいずれの発達段階においても、それぞれの生活の場において心身ともに健康に気を配り、必要な知識を身に付けておくことは大変重要です。その際、指導あるいは座学・教え込み型か、参加・体験・交流・対話型であるかは別として、教育の機会が健康に関する学びを支援することが考えられます。本講演では、健康増進のストラテジーや一次予防を重視した積極的支援、即ちチューターによるサポートに基づく主体的な健康学習の様子、シナリオにより県民の皆様の学習をいかに深化させるか、市町村で実際に減塩教室を実施した成果や課題などを体系的に紹介できれば幸いです。

プロフィール

1997年神戸大学大学院博士前期課程修了、1999年同後期課程退学。1999年本学専任講師、2008年から同准教授。著書(共著)に「青森県の健康を科学する」、『みんなで元気に!!地域に根ざした健康教育ガイドブック』など。社会的活動実績として青森市社会教育委員(2期4年)、青森県社会教育委員(2期4年)、青森県命を大切にすることを育む絆プロジェクト事業派遣講師など。

親子関係と生活習慣

古川 照美(看護学科教授)

第2回
6月6日(土)
安方会場

メンタル・ヘルスリテラシー

—うつ・自殺予防に向けて—

大山 博史(社会福祉学科教授)

講演概要

子どもの良好な生活習慣の形成のためには、親のかかわりが重要です。幼児期からの親のかかわりが、子どもの生活習慣の形成とどのように関連しているかについて、中学生を対象とした親子関係調査と生活習慣、健康状態の関連の研究結果を踏まえ、親子一緒に良好な生活習慣を形成していきけるよう、親として意識してかかわって欲しい事例についてお話しいたします。

プロフィール

青森県内の村で保健師として働き、結婚を機に退職。平成13年から大学教員。平成26年4月、青森県立保健大学に着任。県内の保健師、養護教諭らとともに、生活習慣病予防をテーマに親子のかかわりのなかから、子どもの頃からのよい生活習慣の確立と行政施策につながる支援方法を探っています。

講演概要

現代では、心身の健康情報を獲得し利用することが求められています。しかし、心の健康は、身体の健康と異なり、本人の自覚が得られにくいという特性を持っています。このため、心の健康を維持するためには、セルフケアのみならず、家族や地域で互いに支え合う仕組みが必要です。うつ病予防や自殺予防を例に挙げて、地域づくりの視点から、心の疾病予防に有用なメンタル・ヘルスリテラシーについてご紹介いたします。

プロフィール

精神科医(医学博士)。青森県立精神保健福祉センターなどで勤務した後、立命館大学産業社会学部准教授を経て、2005年より現職。専門は精神保健、自殺予防、神経心理学、精神障害リハビリテーション。国際自殺予防連盟(WHO公的関連機関)高齢者自殺International Research Group メンバー。第39回自殺予防学会総会(本年9月青森県立保健大学にて開催)大会長を務める。

健康生成論とヘルスリテラシー

—健康はいかにつくられるか—

杉山 克己(社会福祉学科教授)

第3回
6月20日(土)
下北会場

バイオメカニクスって何?

—姿勢・動作の仕組みと健康—

佐藤 秀一(理学療法学科教授)

講演概要

「健康」を病気やケガなどの発生とその予防という方向からではなく、私たちが生きていく中で避けて通ることのできない様々な脅威(ストレス、リスク)の中でも「如何にして健康がつくれるのか」という方向で考えるのが「健康生成論」です。当日は、いわゆるヘルスリテラシーとの関係も含めて、健康生成論を簡単に説明します。また、簡単な質問用紙に答えて頂くことで参加者一人一人の参考となるようにしたいと思います。

プロフィール

1957(昭和32)年愛知県生まれ。高卒後、地元企業に就職。その後入学した大学を中退するなどあって、結局大学を卒業した時は32歳の時でした。学部・大学院とも専攻は保健(社会)学でしたが、現在は社会福祉学科に所属。青森県立保健大学へは2000年から勤務。

講演概要

「バイオメカニクス」とは、Bio(生体)+Mechanics(力の効果)であり、健康的な生活を実現する「生体力学」を意味します。

例えば、人はどうやって立ち上がり、歩き、姿勢を保持するのか?転ぶ原因は?なぜ、腰や膝が痛むのか?首や肩がこるのか?姿勢と動作の仕組みから説明します。知って得する豆知識では、体すっきりストレッチと動作のコツ、エンターテイメントへの展開を紹介いたします。

プロフィール

札幌市出身。理学療法士としてリハビリテーション病院で臨床を経験し、1999年開学時から青森県立保健大学に勤務。青森は青函連絡船での修学旅行以来。研究テーマは、三次元動作解析装置を用いた身体運動の計測・解析。休日は愛犬(「バーニス・マクゲドック」とアウトドア)。

第4回
7月4日(土)

青森県のヘルスリテラシー向上に向けて

—保健・医療・福祉の地域づくり—

上泉 和子(理事長・学長・健康科学研究科教授)

講演概要

本学は、「地域に開かれた大学として地域社会の発展に貢献する」ことを開学以来の理念としています。本学の設置者である青森県は「健康あおもり21(第2次)」を策定し、青森県が抱える健康課題解決のために「すこやか力」の向上に向けて様々な施策を進めています。本学では教職員一丸となり教育・研究の知的資源を活用して青森県と共に「すこやか力」の向上を目指します。ここでは、ヘルスリテラシー向上と、そのための地域づくりの取り組みを紹介します。

プロフィール

青森県出身。臨床看護や教員を経験し、本学開学と同時に30年ぶりに故郷青森に戻る。専門は看護管理。阪神淡路大震災後は災害看護も担当。大学院博士前期・後期課程では看護マネジメント領域の授業及び論文指導を担当。現在はケアの質の評価に関する研究、災害看護に関する研究をしている。青森県立保健大学副学長(平成18年度~)、公立大学法人青森県立保健大学副理事長・副学長(平成20年度~)、理事長・学長(平成26年度~現在)

乳幼児の健康と安全を守るために

—チャイルドシートに関する知識を高めよう—

小笠原 メリッサ(健康科学部講師)

第5回
7月18日(土)

周産期における口腔ケアの意義

齋藤 良子(看護学科准教授)

講演概要

2014年のチャイルドシート着用率は全国で61.9%です。青森県の着用率は全国に比べても低く45%です。青森県では、自家用車の保有率が高いこと、積雪寒冷地であることを考えると、交通事故のリスクは低いとは言えず、チャイルドシート未着用は重要な課題であると考えます。講座では、チャイルドシート装着の現状と重要性を紹介します。大切な乳幼児の健康と安全を守るために、チャイルドシートに関する正しい知識や認識を高めましょう。

プロフィール

オーストラリア・プリズベン出身。クイーンズランド工業大学教育学部卒業。同大学教育学修士課程修了。2007年より青森県立保健大学に勤務。現在は乳幼児のチャイルドシート着用促進研究を進めています。

講演概要

周産期(妊娠後期~産後の女性)の「お口の中の状態とメンタルヘルス」との関連について、現在取り組んでいる研究内容を含めてお話しします。後半の一部に、共同研究者の青森県歯科医師会・公衆衛生委員による歯磨き指導を予定しています。参加される老若男女問わず全ての方々と一緒に口腔ケアの必要性を考えて、適切な歯ブラシやフロス(糸ようじ)の使用方法をご確認いただける機会になることを期待しています。

プロフィール

助産師・看護師。栃木(出身)、大阪、神戸で教育を受け、教職に就く。平成25年4月、本学看護学科母性看護学・助産学領域に着任。現在に至る。現在の研究テーマは「周産期の口腔ケア」、「シミュレーション教育」、「生殖看護」など。

開催案内

平成27年度ヘルスリテラシー特別公開講座

健やか力(ヘルスリテラシー)向上をテーマにした特別公開講座を開催します。詳細は、別途ご案内します。

日時:平成27年8月11日(火) 14~15時

場所:十和田市生涯学習センター 生涯学習ホール(十和田市民文化センター)

※講演終了後(15:00~17:00)、進学相談会があります。