



平成30年度 高知大学出前公開講座 in 大豊町



日程：平成30年8月16日(木)～9月13日(木)

場所：大豊町農工センター 文化ホール



開 講 講 座 一 覧

第1回 8月16日(木)

19:00～20:45

(開講式含む)

「突然襲ってくる生活
の中に潜む病気」

高知大学 医学部 特任准教授
やまのうち ひでお

山内 英雄

第2回 8月23日(木)

19:00～20:30

「アルコール依存症☆
最前線」

高知大学 理工学部 准教授
しまのうち りえ

島内 理恵

第3回 8月30日(木)

19:00～20:30

「早ね、早起き、朝ごはん
で3つのお得！」
の科学的根拠を考える

高知大学 教育学部 教授
はらだ てつお

原田 哲夫

第4回 9月6日(木)

19:00～20:30

「手軽にできる
フィットネス入門」

高知大学 教育学部 講師
つねゆき やすこ

常行 泰子

第5回 9月13日(木)

19:00～20:45

(開講式含む)

「こころの健康と疾患」

高知大学 医学部 准教授
ふじた ひろかず

藤田 博一



3回以上出席
された方には
終了証書を授
与します。

申し込み日 平成30年8月10日(金)まで

申し込み先 大豊町教育委員会事務局(TEL 0887-72-0450)

※当日の参加も可能ですが、できるだけ事前にお申し込み下さい。

主催：高知大学／共催：大豊町教育委員会

募集定員
-各クラス-

30名

受講料

無料

講座題目・講師一覧

開催日	時間	講座の内容と講師	
第1回 8月16日 (木)	19:00 ～	開 講 式	
	19:15 ～ 20:45	題目 突然襲ってくる生活の中に潜む病気 脳卒中や心筋梗塞等、日常生活をしている中で、急性的に発生する病気があります。本講座では、これらの急性疾患について、日ごろから気を付けるべきこと、また前兆等のサイン等、突然襲ってくる生活の中に潜む病気について理解を深めていきます。(講座内容は一部変更する場合があります)	講師 山内 英雄
第2回 8月23日 (木)	19:00 ～ 20:30	題目 アルコール依存症☆最前線 アルコール依存症は飲酒のコントロールを失う病気ですが、現在大きな社会問題になっています。これに対し2013年にアルコール健康障害対策基本法が成立し、現在のアルコール依存症対策は大きく変わろうとしています。本講義では、アルコール依存症をとりまく社会情勢、代表的な治療プログラム、家族や同僚による患者への対処法などについて紹介します。また本山町で「松村断酒学校」というイベントを開催しているアルコール依存症の自助グループ「断酒会」があります。この会の設立には高知出身の医師と患者が大きな役割を果たしました。この断酒会の歴史と意義についても解説します。	講師 島内 理恵
第3回 8月30日 (木)	19:00 ～ 20:30	題目 「早ね、早起き、朝ごはんは3つのお得！」の科学的根拠を考える 本講義では、「早ね、早起き、朝ごはんは3つのお得！」の科学的根拠と、朝型化生活になるための具体的方策を紹介します。「早ね、早起き、朝ごはん」という言い古された言葉の科学的な根拠について一緒に考えて生きましょう。「早ね、早起き、朝ごはん」をすると、何がお得なの？ 1つ目は、「学校や仕事の成績があがる！」 2つ目は、「メタボ解消！」 3つ目は、「子供の成長によい。大人は若さを保って、美容にもよい！」	講師 原田 哲夫
第4回 9月6日 (木)	19:00 ～ 20:30	題目 手軽にできるフィットネス入門 地域住民の方々を対象に、筋力維持・向上や全身コンディショニングを中心としたご自宅でできる健康運動のすすめ方をお伝えします。 高齢者や低体力者の方も楽しみながら簡単な動きを一緒に体験しましょう。 健康を維持されたい方や生活習慣病・筋力低下等が気になる方にもおすすめします。 ※持参物:動きやすい服装・タオル・飲み物等をご持参ください。	講師 常行 泰子
第5回 9月13日 (木)	19:00 ～ 20:30	題目 こころの健康と疾患 こころの健康のバランスが崩れてしまった状態とはどんな状態でしょうか。心の健康が保てなくなった状態、すなわち精神疾患には各年代によって発症のしやすさなどの違いがあります。特に高齢者に多い疾患として、うつ病や認知症はその代表と言える疾患ですが、それらの正しい知識を持って対処することはとても重要です。インターネットや健康雑誌でさまざまな情報が発信されていますが、情報が多すぎて戸惑ったり、間違った情報によってかえって混乱してしまったりしたという経験はないでしょうか。 本講座では、まず、うつ病、認知症の基本的な正しい知識を持っていただき、その上でどう対処していったら良いかなどについて取り上げたいと思います。	講師 藤田 博一
	～ 20:45	閉 講 式	

－ ご 案 内 －

高知大学ラジオ番組

『 THE こうちユニバーシティ CLUB 』

～毎週日曜日 休日の朝のひととき

【 9 時半からの 25 分間 】 ぜひお楽しみ下さい。～

“THE こうちユニバーシティ CLUB”では、学生、教職員、OB・OG、保護者、そして高知大学の絶大なサポーターである地域の皆様それぞれの目線で、高知大学が行っている教育、研究、地域貢献、また未来を創造する人材の育成、地域の皆様方との触れ合いについてお伝えします。

HISIX FM 高知 <http://www.fmkochi.com/>

高知大学地域連携推進センター、
域学連携推進部門では、いろいろな学習の場
を提供しています。
なんでもお気軽にご相談下さい。

お問合せ先: 高知大学 地域連携推進センター 域学連携推進部門
 連絡先 : TEL 088-844-8454 / FAX 088-844-8556
 E-mail : kokaikoza@kochi-u.ac.jp
 HP URL : <http://www.kochi-coc.jp/>

高知大学
KICS
 KOCHI UNIVERSITY
 INSIDE COMMUNITY SYSTEM
 HP : <http://www.kochi-coc.jp/>