

2025

1月
新講座

今日からできる！

いきいきシニアのための健康講座

名古屋大学協力講座

人生100年時代といわれる昨今、いつまでも健康に、自分らしい生活を送ることが大切です。健康寿命を延ばすために、まずは病気を予防することが重要です。さまざまな疾患予防について、専門家が分かりやすくお話しします。

【講師】名古屋大学大学院医学系研究科 助教 井上倫恵、足立拓史、西浦裕子
 【受講日】第4月曜 10:30~12:00
 【受講料】3カ月（3回）分 9,570円（税込）

協力：名古屋大学
 学術研究・産学官連携推進本部

排尿トラブルの予防策 井上倫恵

1/27

「くしゃみをすると尿がもれてしまう」
 「突然強い尿意におそわれて、トイレま



で間に合わない」「夜中に何度もトイレに起きる」。このような排尿に関わる悩みは、つきないものです。日本排尿機能学会が2023年に行った大規模疫学調査では、40歳以上の日本人のうち、8割以上が何らかの排尿トラブルを抱えていることが明らかになりました。多くの人が悩んでいるけれど、人にはちょっと相談しにくい排尿トラブルについて、最新の研究成果を交え、理学療法士の視点から予防につながるヒントを解説します。

しなやかな血管と生きる ーウォーキングが効果的？ー 足立拓史

2/24

年齢を重ねると血管は硬くなります。このことを米国の著名な医学者である



William Oslerは「人は血管とともに老いる」と表現しました。しかし、血管の健康度は年齢だけで決まるわけではなく、日々の過ごし方や生活習慣病の状態に大きく影響を受けます。そこで、「しなやかな血管と生きる」ために日常生活で心がけたいポイントについて、研究成果に基づいて分かりやすく解説します。また、効果的なウォーキングの方法、忘れがちな準備体操や筋力チェックの大切さについても触れます。

認知症を予防しよう！ ースケジュール支援機器の活用ー 西浦裕子

3/24

年齢を重ねていくと、「物忘れが増えてきたかしら…」と、不安に感じたことがあ



る方もいらっしゃるのではないのでしょうか。日本では、高齢者の5人に1人が認知症であることが報告されています。「今日は何月何日？」、「明日の予定は何だった？」。そんな不安を解消するため、スケジュール管理を補う支援機器が開発されています。最新の研究成果を紹介しながら、スマホアプリなどの情報通信技術の活用や、自宅で気軽にできる頭の体操など、リハビリテーションの視点から認知症予防について解説します。

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせ下さい。

※ 受講料には維持管理費が含まれています。 ※ 一部講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。

※ 内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承下さい。

※ 講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせ下さい。

※ お申し込みの人数によっては開講中止となる場合もございます。予めご了承下さい。

中日文化センターへ
初めてご入会される方は、
別途登録料 550円(税込)が
必要です。