名古屋大学連携講座

2027 1月 新講座

# 今日から始める、私らしい健康と暮らしの整え方

## ～毎日の眠りから人生の選択まで～

人生100年時代を迎え、健康やこれからの暮らしに関心を持つ方に向けた、
自分らしさを見つめ直し、これからの人生に前向きに備えるための講座です。
将来の医療への不安、日々の体調の変化、最期まで自宅で暮らせるかといった
シニア層の大きな悩みに対し、「これからの私（価値観）」「体（眠りと活動）」「住まい（私にとってのHOME）」という3つの視点からアプローチします。



名古屋大学
大学院医学系研究科
特任助教
**川島 有沙**



名古屋大学
大学院医学系研究科
助教
**森脇 佳美**



名古屋大学
大学院医学系研究科
助教
**拝田 一真**

**受講日** 第4水曜 15:30～17:00

**受講料** 9,900円（税込）

【協力：名古屋大学 学術研究・産学官連携推進本部】

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。

中日文化センター
Bridge to the Future 栄

〒460-0008 名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル4F
0120-53-8164
10:00～19:00（日曜日は17:00まで）

# 2027年1〜3月 カリキュラム

## 第1回 1月27日

**価値観** カードゲームで楽しく体験！
私のための「人生会議」

名古屋大学 大学院医学系研究科 特任助教　川島 有沙（総合保健学）

「自分はどう生きたいか」を考えます。将来の医療やケアについて前もって考え、周囲と共有する「人生会議（アドバンスケアプランニング）」の重要性について、緩和ケアの専門家の視点からお話しします。

## 第2回 2月24日

**体** ぐっすり眠って毎日元気に！
「眠り」と「活動」から考える健康習慣

名古屋大学 大学院医学系研究科 助教　森脇 佳美（高度実践看護開発学）

「夜中に目が覚める」「ぐっすり眠れない」など、年齢とともに増えてくる睡眠の悩み。実は、良い睡眠には夜だけでなく、日中の過ごし方も大切です。睡眠や日々の活動、心疾患ケアなどに関する研究や看護の視点から、「眠る・動く」の関係と、今日からできる健康習慣を分かりやすくお伝えします。

## 第3回 3月24日

**住まい** わたしらしい住まいとは？
住まいと地域包括ケアについて考える

名古屋大学 大学院医学系研究科 助教　拝田 一真（地域包括ケア開発看護学）

多くの方が「住み慣れた場所でできる限り長く暮らしたい」という思いを抱いていると思います。そのためには、自分が大切にしたい「住まい」への自己理解を深めていくことが大切です。海外を含むこれまでの研究知見から、人々がどのような「住まい」を大切にしたいと思っているかを紹介します。加えて、「住み慣れた場所で暮らす」ことを支える地域包括ケアの仕組みや、訪問介護・看護は何を手助けしてくれるのかについてお伝えします。