

講座名	講師名	所要時間	[小分類]
No.	講座内容紹介	備考（場所・日時の制限、用意するもの、実費等）	最少人数
		対象者	

## ◆◆◆ 8. 健康・医療 ◆◆◆

<b>“くすり”との賢い付き合い方</b>		<b>栗原 忠聖</b>	120分	[薬]
60	1) 新薬が生まれる過程について 2) 薬の作用メカニズム・剤型等 3) 服薬時の注意事項 4) 漢方薬について 5) ジェネリックについて 6) 医師へかかる時のこと 7) その他・色々	1) 用意するもの①白板②マグネット 2) 車の運転をしないため、場所については、応相談とします。 3) その他 ご相談 4) 資料プリント代		10人 成人
<b>健康・生きがいづくりの気付き合い</b>		<b>栗原 忠聖</b>	120分	[生きがいづくり]
61	健康・生きがいに関連したチェックリスト等を使い、参加者同士で話し合いながら、気づき合う講座/日頃の生活状況についてや生きがいづくりについて、種々なヒントを得られるように工夫しています。	1) 用意するもの①白板②マグネット 2) 車の運転をしないため、場所については、応相談とします。 3) その他 ご相談 4) 資料プリント代		10人 成人
<b>病院と薬に頼らない健康づくり</b>		<b>國府 利武</b>	120分	[健康づくり]
62	健康づくりとは、良い生活習慣づくりです。発酵食品等を活用した健康によい食事、誰でもできる簡単で効果的な運動で体力の維持、増強をはかり、日々の生活を楽しくするための工夫、今日から実践できる内容です。	資料（原稿を用意します。受講者人数分コピーをお願いします。）日時場所に制限はありません。会場には白板等用意してください。		1人 成人
<b>良い病院・いい患者—患者の視点から考える—</b>		<b>佐藤 典衛</b>	120分	[医療]
63	わが国の保健・医療制度や医療提供体制の現状、また、患者の権利や近郊の医療施設の現状などについて解説した後、病院の選び方や患者の心構えなどについて探り、良い病院・いい患者像を描きます。	本講座は医療に関する課題の「総論編」です。資料コピー代 100円程度/1人		10人 不問
<b>医療現場の内幕—患者力を高めるために—</b>		<b>佐藤 典衛</b>	120分	[医療]
64	医療現場は一般に閉鎖的であり、種々な問題を抱えているが、その実態はあまり知られていない。本講座は、こうした医療現場の内幕をお伝えし、その真相を見る目を培い、患者力を高めるのに役立てていただきます。	本講座は医療に関する課題の「各論編」です。資料コピー代 100円程度/1人		10人 不問
<b>暮らしに役立つ医療情報—身近な医療問題を解く—</b>		<b>佐藤 典衛</b>	120分	[医療]
65	本講座は、身近な医療問題をランダムに取り上げて解説するほか、医療に関する疑念に広くお応えします。①救急医療、在宅医療、公的医療保険など ②医療分業、医療費節約の知恵、医療情報収集術など について解説します。	本講座は医療に関する課題の「実用編」です。講座内容は①のみ、②のみ、①+②から選べます。資料コピー代 100円程度/1人		10人 不問
<b>カイロプラクティック健康講座</b>		<b>湊 幸子</b>	90/120分	[カイロプラクティック]
66	骨盤と背骨を整え、栄養・運動・睡眠を見直すことで健康は維持できます。正しい姿勢と痛みの原因、病気予防と健康維持の方法について、カイロプラクティック（理学的脊椎矯正法）の観点から分かりやすくお話しします。	平日 10時～16時（その他応相談） 資料代50円/1人 体験希望の場合 動きやすい服装、タオル。（多人数の場合、運動用ゴムバンド貸出送料1,500円かかる場合があります）		2人 小学生以上