

当別町連携講座



① 認知症と脳波

認知症の最近の知見と私の経験、脳の活動状態を波形にする脳波検査についてお話いたします。一緒に最近の多彩な脳に関する検査手法を取り上げて現在の脳機能解析に関してもお話させていただきます。

講師：小野 誠司
（本学医療技術学部臨床検査学科講師）

日時：10月10日（金）10：00～12：00
会場：当別町白樺コミュニティセンター
（当別町白樺町 2792 番地 1）
定員：40名 受講料：無料

② 健康寿命の秘訣～セラチューブ体操と食事の工夫～

セラチューブ（ゴムチューブ）体操で筋力をやさしく鍛え、転倒予防と健康維持を目指します。さらに、栄養や食事の工夫も学び、介護予防に役立つ知識を楽しく身につける講座です。

講師：池森 康裕
（本学看護福祉学部福祉マネジメント学科講師）

日時：10月24日（金）10：00～12：00
会場：当別町白樺コミュニティセンター
（当別町白樺町 2792 番地 1）
定員：40名 受講料：無料

③ 音楽を用いたリハビリテーション

音楽は、私たちの身体や認知機能、そしてこころや社会性に働きかけるリハビリテーションに活用できます。様々な楽しい音楽活動を通じて実際に体験してみませんか。※各自、安全に動ける上履きをご持参ください。

講師：近藤 里美
（本学リハビリテーション学部作業療法学科教授）
浅野 雅子
（本学リハビリテーション学部作業療法学科教授）

日時：11月14日（金）10：00～12：00
会場：当別町白樺コミュニティセンター（当別町白樺町 2792 番地 1）
定員：40名 受講料：無料

④ 秋から冬にかけて、「うつ」を考える または「不眠」を考える

日照時間が減る秋冬は「冬季うつ」の季節。気分の落ち込みや不眠の原因となる体内リズムの乱れを、光の浴び方や生活習慣の工夫で整え、心身の健康を保つ具体的な方法をお伝えします。

講師：西郷 達雄
（本学心理科学部臨床心理学科講師）

日時：12月12日（金）10：00～12：00
会場：当別町白樺コミュニティセンター
（当別町白樺町 2792 番地 1）
定員：40名 受講料：無料

