

【内容とスケジュール】

- 講師の解説を聞くだけでなく、テーマ毎に自分達の体験や知識、またこれからの取組み等についても話し合いながら進め、最終目標として独自の健康セルフチェックシートの作成を目指します。
- 毎回資料として、『健康のしおり』を配布、ファイリングして健康読本として活用します。

第1編 健康寿命とフレイル

第1講 テーマ；私の健康法

資料；「健康寿命」

第2講 テーマ；未病を知ろう

資料；「未病」、「セルフケア」、「スローピング」

第2編 シニアによくある症状

第3講 テーマ；生活習慣病を知ろう

資料；「生活習慣病」、「糖尿病」、「肥満」、「骨粗鬆症」

第4講 テーマ；ロコモとは

資料；「ロコモとは」、「サルコペニア」、「筋肉の話」

第5講 テーマ；便秘

資料；「便秘」、「腸内細菌」、「食物繊維」

第6講 テーマ；腰痛

資料；「腰痛」、「ぎっくり腰」

第7講 テーマ；消化性潰瘍

資料；「胃潰瘍と十二指腸潰瘍」、「ピロリ菌」

第8講 テーマ；風邪（感染症）

資料；「かぜ」、「かぜ薬」

第9講 テーマ；熱中症

資料；「熱中症」

第3編 からだの働き

第10講 テーマ；免疫

資料；「免疫」、「アレルギー」、「感染症」、「ワクチン」

第11講 テーマ；血液

資料；「血液とは」、「輸血」

第4編 健康食品を考える

第12講 テーマ；健康食品とは

資料；「健康食品の種類」、「生薬」