

岩手医科大学 第44回 市民公開講座

テーマ： **からだの機能のメンテナンスを考える**
— **生活の質を維持し、健康寿命を延ばすために**

【期間】 令和8年 7月29日(水)～7月31日(金)

【会場】 岩手医科大学矢巾キャンパス 大堀記念講堂

【開講式】

7月29日(水) 10:20～10:30

【講座】

7月29日(水) 10:30～12:00

『人生100年、住み慣れた地域で、ずっと元気に。
薬局で始める「からだの点検」～健康寿命を延ばす薬局・薬剤師活用術～』

講師：松浦 誠 薬学部 臨床薬学講座 地域医療薬学分野 教授

7月29日(水) 13:00～14:30

『元気な毎日を送るために - 肺と健康のお話し -』

講師：川田 一郎 医学部 内科学講座 呼吸器内科分野 教授

7月30日(木) 10:20～11:50

『「口の健康」と「全身の健康」の繋がりについて』

講師：佐藤 俊郎 歯学部 口腔医学講座 予防歯科学分野 准教授

7月30日(木) 13:00～14:30

『人生100年時代の健康づくり-プレコンセプションケアから考えるライフコースアプローチ-』

講師：蛸崎 奈津子 看護学部 成育看護学講座 母性看護学分野 教授

7月31日(金) 10:20～11:50

『運動の効果はすごい!』

講師：西村 行秀 医学部 リハビリテーション医学講座 教授

【閉講式】

7月31日(金) 11:50～12:00

受講料無料 (事前のお申し込みが必要です) 申込締切：令和8年7月27日(月)

申込方法：Fax、郵送で受講申込書をお送りいただくか、申請フォームより申請してください。

申込書は大学ホームページからもダウンロードできます。

⇒ <http://www.iwate-med.ac.jp/>

申込先：岩手医科大学 全学教育企画課 (市民公開講座担当)

〒028-3694 紫波郡矢巾町医大通一丁目1番1号

Tel 019(651)5111 (代表) (内線5538) Fax 019(698)1826



申込用QRコード

共催：矢巾町、矢巾町教育委員会

後援：岩手県教育委員会、盛岡市、盛岡市教育委員会、滝沢市、滝沢市教育委員会、花巻市、花巻市教育委員会、紫波町、紫波町教育委員会、岩手医科大学主陵会、読売新聞盛岡支局、朝日新聞盛岡総局、毎日新聞盛岡支局、河北新報社、岩手日報社、NHK盛岡放送局、IBC岩手放送、テレビ岩手、めんこいテレビ、岩手朝日テレビ、エフエム岩手



日時	講座タイトル・講師	内容
7月29日(水) 10:20~10:30		開 講 式
7月29日(水) 10:30~12:00	『 人生 100 年、住み慣れた地域で、ずっと元気に。薬局で始める「からだの点検」～健康寿命を延ばす薬局・薬剤師活用術～ 』 講師：松浦 誠 薬学部 臨床薬学講座 地域医療薬学分野 教授	これからを健やかに、自分らしく生きていくために大切なのは、毎日の「からだのメンテナンス」です。 薬は健康を支える大切な存在ですが、使い方や組み合わせによっては、思わぬ体調不良の原因になることもあります。特に、薬と食事、健康食品、サプリメントなどの飲み合わせには注意が必要です。 本講座では、日常生活の中で気をつけたいポイントを、わかりやすく丁寧に解説します。さらに、薬局や薬剤師を「健康の伴走者」として上手に活用しながら、住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けるためのヒントをご紹介します。
7月29日(水) 13:00~14:30	『 元気な毎日を送るために – 肺と健康のお話し – 』 講師：川田 一郎 医学部 内科学講座 呼吸器内科分野 教授	健康で生き生きとした毎日を送ることは、誰もが願うことです。健康寿命を延ばすためには、適切な睡眠や禁煙、適度な運動などの生活習慣が大切です。また、健康上の不安をお持ちの方や病氣と向き合っておられる方にとっても、症状を和らげながら QOL や well-being を高めることが重要です。肺の健康を守り、よりよく生きるためのポイントと一緒に考えてみましょう。
7月30日(木) 10:20~11:50	『 「口の健康」と「全身の健康」の繋がりについて 』 講師：佐藤 俊郎 歯学部 口腔医学講座 予防歯科学分野 准教授	「口の健康」は「全身の健康」と密接に関わっています。口の機能が衰えると、食事における「噛む」、「飲み込む」ことが満足にできなくなり、全身の衰えに繋がっていきます。今回は「口の健康」と「全身の健康」の関わりについて、両者をより良くするためのポイントについてお話します。
7月30日(木) 13:00~14:30	『 人生 100 年時代の健康づくり – プレコンセプションケアから考えるライフコースアプローチ – 』 講師：蛸崎 奈津子 看護学部 成育看護学講座 母性看護学分野 教授	プレコンセプションケアとは、将来の妊娠や出産を考える若い世代を主な対象とし、生涯を通じた健康づくりを重視する新しい考えです。 本講座では、胎児期から高齢期までをひとつの連続した人生として捉えるライフコースアプローチの視点から、健康の積み重ねと健康寿命とのつながりを学び、世代を超えた健康づくりについて考えます。
7月31日(金) 10:20~11:50	『 運動の効果はすごい! 』 講師：西村 行秀 医学部 リハビリテーション医学講座 教授	平均寿命と健康寿命の乖離が 10 年以上あることは問題です。近年、運動の効果はマスコミやテレビなどでたびたび目にします。私はこれまでに 20 年以上、運動に関する研究をおこなってきており実際の医療現場でも応用して成果をあげてきました。今回、運動が与える身体への効果と自身でも実現可能な運動方法を紹介합니다。
7月31日(金) 11:50~12:00		閉 講 式

※1日だけの受講や1講座のみの受講も可能です。

○アクセス

- ・JR 矢幅駅より徒歩で約 30 分。(1.4 km)
- ・自家用車でお越しの際は、矢巾キャンパス内の駐車場をご利用ください。(下図参照)

