

## 【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」