



令和6年度 公開講座


女性の健康セミナー ～更年期以降を健康美人に過ごす～

わが国では、超高齢化社会を迎える中、高齢者個人が健康で幸福感あふれる老後をいかに過ごせるかに大きな関心が寄せられています。一方、40歳を過ぎた頃から「不定愁訴」といわれる「疲れが取れない、なんとなく体調が悪い」などを感じる人も多いのではないのでしょうか。人生のターニングポイントであるこの時期を、快適に過ごすためにも、ご自身の心とからだの変化を理解し、健康で暮らすためのセルフケア能力を高めませんか？我々は、皆様が、将来、少しでも要介護生活にならないよう、健康寿命の延伸を目指し、皆様の健康をサポートします。

日時	令和6年9月14日(土) 10時30分～12時00分 9月21日(土) 10時30分～12時00分
講師	県立広島大学助産学専攻科 教授 宮下 ルリ子
会場	県立広島大学三原キャンパス 4号館 4301実習室 (三原市学園町1-1)
対象	30～60歳代女性
定員	20名
受講料	無料
申込締切	令和6年9月4日(水)
問合先	県立広島大学三原地域連携センター 公開講座係 〒723-0053 三原市学園町1-1 電話：0848-60-1120 (平日9時00分～17時00分) FAX：0848-60-1134 メール：mrenkei@pu-hiroshima.ac.jp

※講座の詳しい内容と申込方法は、2ページをご覧ください。

令和 6 年度公開講座「女性の健康セミナー ～更年期以降を健康美人に過ごす～」

内容	1	女性のライフステージに沿った心とからだの変化を知ろう！	宮下 ルリ子、奥山 葉子、 金川 景子、村上 杏里 助産学専攻科学生
	基本的知識として、女性のライフステージに沿った心とからだの変化などを解説していきます。そして、生活習慣の見直しの必要性や改善のヒントを具体的にお伝えします。更年期以降を自分らしく、健康で快適に過ごすためのセルフケア方法の一部を紹介していきます。		
	2	静かなる病気といわれる骨粗しょう症とは？	飯田 忠行
自らの骨の状態を知り（希望者に骨密度測定を実施します）、なぜ、骨粗しょう症になるのかを解説します。そして、骨によい食事や運動を、なぜ骨によいのかを具体的にお伝えします。将来、骨粗しょう症にならないためにも、早期発見、そして、その前段階での骨粗しょう症の予防にお役立てできるような生活習慣を紹介していきます。			
受講条件	<ul style="list-style-type: none"> ・ 講座の受講にあたって、マスクの着用は個人の判断にゆだねます。 ・ 飛沫感染を防ぐために、受講者間の会話はできるだけ小さな声で、短時間のうちに済ませようお願いします。 ・ 咳やくしゃみの際には、咳エチケットにご留意ください。 ・ 熱がある場合、風邪症状がある場合、だるさや息苦しさなど普段と体調が違っていると感じる場合、出席をご遠慮ください。 <p>※お申し込みの方は受講条件にご承諾いただいたものといたします。</p>		
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ 当日は軽く体を動かす予定です。動きやすい服装でお越しいただき、水分（水やお茶等）をご持参ください。 ・ 上履きをお持ちの方はご持参ください。（お持ちの方のみで結構です。） 		
申込方法	<p>下記の県立広島大学ホームページ上 URL「申込フォーム」または QR コードからお申込みください。</p> <p>https://www.pu-hiroshima.ac.jp/ques/questionnaire.php?openid=924</p>  <p>※申込の方へ受講案内をメールで通知します。メールフィルター設定をされている場合は、@pu-hiroshima.ac.jp ドメインからのメールを受信できるよう設定をお願いします。</p>		