

## 【子ども関連】

| No | 担当教員  | 対象                      | テーマ                         | 内容  |
|----|-------|-------------------------|-----------------------------|---|
| 1  | 重島晃史  | 全般                      | 子どもの体力低下の問題とその予防            | 子どもの体力低下が訴えられて久しいですが、近年では運動不足だけではなく、運動のし過ぎによる2極化が進んでいると言われていいます。体力の低下は関節運動がスムーズにしにくくなる運動器機能不全という問題やロコモティブシンドロームを引き起こす可能性があります。青年期への発達発育に影響を及ぼします。この講義では主に幼児から小学生までに生じている体力低下の問題とその予防対策について、実技も交えながらお話しします。  |
| 2  | 重島晃史  | 社会人<br>団体<br>企業         | 赤ちゃんの運動発達                   | 私は10か月児の運動発達相談に関わっていますが、10か月時点ですでに歩いている赤ちゃんもいれば、ようやくずり這いし始めたという赤ちゃんもいます。運動の発達には個性があります。しかし、発達の遅れは親にとっては不安になるものです。そこで、本講義では、赤ちゃんの運動発達の仕組みや運動発達に大切なこと、そして運動発達を促すヒントについてお話しをさせていただきますと思います。  |
| 3  | 柏智之   | 小学生<br>中学生<br>全般        | 子どもの運動神経を高めるコーディネーショントレーニング | 現代の子どもは30年前の子どもに比べて運動能力が低下していると言われていいます。これは昔に比べて生活が便利になったことや外で遊ぶ機会が減少したことなどが原因として挙げられます。いわゆる『運動神経』を高めるためには、ゴールデンエイジ（9～12歳）と呼ばれる時期における運動経験が大きく影響します。ここでは子どもの運動神経を高めるためのコーディネーショントレーニングについて実践も交えながらお話をしたいと思います。                                       |
| 4  | 篠田かおり | 全般                      | 「遊び」が育てる能力                  | 子どもたちは遊びの天才です。多くの時間を遊んですごしていますが、ただ楽しんでいるだけでなく「遊び」の中で様々な能力を身につけていきます。遊びが育む様々な能力について紹介します。みなさんが何気なく行っている「遊び」でどのような能力が身につくのか、一緒に考えてみましょう。  |
| 5  | 吉村知佐子 | 全般                      | ことばの発達                      | 赤ちゃんの時「オンギャー」と産声をあげ生まれ、みなさんは今では、楽しく友達とおしゃべりしていると思います。知らない間に、たくさんの語彙や文法が身につけています。ことばの発達について、どのように身につけてきたのか色々研究されています。その謎を学んでみませんか。   |
| 6  | 青木俊仁  | 小学生<br>中学生<br>高校生<br>全般 | メディアと発達、メディアと学習             | 2022年現在、5割の小学生、9割の中学生がスマートフォンを所有しており、多くがYouTubeをはじめとするSNSを利用しています。スマートフォンだけではなく、テレビやビデオ、ゲームなどを含むいわゆるメディアが発達や学習に悪影響を及ぼす可能性について多くの指摘がなされています。しかしながら、現代ではメディアを利用することなく生活を営むことは現実的ではありません。そこで、メディアの発達・学習への悪影響を理解しながら、うまくメディアと付き合っていく方法についてお話をさせていただきます。 |

## 【子ども関連】

| No | 担当教員 | 対象 | テーマ                                | 内容  |
|----|------|----|------------------------------------|---|
| 7  | 青木俊仁 | 全般 | 絵本の読み聞かせと発達                        | 共働き世帯が年々増加傾向を示し、2022年には1262万世帯となり、専業主婦世帯の539万世帯の2.3倍となっています。そのため家庭での子供に対する関わりが減ってきていると言われていいます。近年、子供のことばの発達は全体的に遅れてきていますが、その原因の一つといわれています。ことばの発達に乳幼児期の絵本の読み聞かせは欠かすことのできないツールです。子供のことばの発達を促進するための絵本の読み聞かせの考え方や読み聞かせの方法についてご説明いたします。  |
| 8  | 青木俊仁 | 全般 | 発達障害の子供の行動の見方<br>(当たり前の行動としてみるために) | 癇癪、パニック、多動・衝動などの発達障害を持つ子供にみられがちな状況にそぐわない行動は、なぜ生じるのか理解されにくいところがあります。しかし、見方を変えると我々誰でも実は同じような行動を取っていることがわかります。要は、条件がそろえば誰でも当たり前に起こしてしまう行動が、発達障害を持つ子供の場合はちょっとしたことで（条件がそろってなくても）生じてしまう、“生じやすい”だけだったりします。自分たちもやっていることなんだと理解できれば、発達障害の子供の気になる行動への対処もしやすくなるかもしれません。そのような行動の見方についてお話します。 |

## 【呼吸・嚥下（のみこみ）関連】

| No | 担当教員  | 対象              | テーマ                             | 内容   |
|----|-------|-----------------|---------------------------------|--|
| 9  | 宮川哲夫  | 社会人<br>団体<br>全般 | 呼吸と喉（のど）を鍛えて、長息（長生き）しましょう。      | 日本の死亡原因の第4位は肺炎です。そのうち高齢者の70%以上は誤嚥性肺炎です。肺炎は老化現象ではありません。呼吸とのどを鍛えることによって、肺炎を予防することが出来ます。また、呼吸法でからだもこころも整えることが出来ます。この講演では簡単にできる呼吸とのどの体操をご指導いたします。長い息をして長生きしましょう。   |
| 10 | 青木俊仁  | 全般              | 摂食・嚥下障害への対応の<br>ウソ・ホント          | 「飲み込みをよくするためにこうすればいいよ」という情報は、必ずしも適切でなく、反って飲み込みにくくすることが多くあります。例えば、食べ物を食道に送り込むのが苦手な人に「重力を利用して安全に食べるために背もたれを倒して飲み込む」という方法は、実は誤嚥のリスクを高めているというようなことです。もちろんそういった方法が適している方もいますが、そうでない方もいるので要注意です。そういった摂食・嚥下障害の対応のウソ・ホントなどについてお話いたします。 |
| 11 | 宮崎登美子 | 全般              | 呼吸筋らくらくストレッチ体操                  | 階段が上がった時、物を持ち上げる時に息苦しさを覚えることはありませんか。加齢によって呼吸筋は硬くなりやすく、浅い呼吸になり、少し動くだけで息切れをしてしまうことがあります。また、肺の病気や心理的な不安から呼吸が浅くなる場合があります。呼吸を整えて呼吸筋のストレッチをすることで、息切れを和らげる効果、肺機能の改善、リラクセス効果が期待できます。本講義では、気軽にできる呼吸筋のストレッチ方法をご紹介します。                    |
| 12 | 光内梨佐  | 全般              | 今から、はじめる「のど体操」<br>一食事中のむせを防ぐために | 食事中に急に咳きこんでしまう、何もしていなくてもむせてしまうことありませんか。「むせた」ことは分かるが、なぜむせるのか、そのメカニズムとむせやすい食品は何かをお伝えします。また、日々の生活に取り込みやすいのどを鍛える「のど体操」をご紹介します、一緒に実施してみましょう。  |

【呼吸・嚥下（のみこみ）関連】

| No | 担当教員 | 対象 | テーマ              | 内容   |
|----|------|----|------------------|--|
| 13 | 池聡   | 全般 | 声が飲み込みに与える影響について | <p>声は肺からの空気が声帯の間を通過する時に、喉にある声帯が振動することにより、喉頭原音が作られ口から放射されるまでに、舌などにより音が加工されます。私たちが食べ物などを飲み込む時や、誤嚥をしそうになった時には、声帯がしっかり閉じることによって、飲み込みやすくなり、強い咳を出して防御することが可能です。</p> <p>声と飲み込みの関係についてお話しをさせていただきます。</p> |

【運動・スポーツ関連】

| No | 担当教員 | 対象 | テーマ                          | 内容  |
|----|------|----|------------------------------|---|
| 14 | 片山訓博 | 全般 | 常圧低酸素度トレーニングの実際              | <p>高地トレーニングの低圧低酸素環境下でのトレーニングと本学で実施している常圧低酸素トレーニングとの特徴、効果、及びリスクなどについてお話しさせていただきたいと思います。</p>  |
| 15 | 片山訓博 | 全般 | 身体の脱水が運動パフォーマンスに与える影響とその予防方法 | <p>脱水検査の方法とその解釈を、これまで実施してきた剣道、バレーボール、サッカー、野球選手の結果から脱水症の身体への影響、その予防方法などをお話しさせていただきたいと思います。</p>   |
| 16 | 柏智之  | 全般 | 下肢筋力とバランスのはなし                | <p>下肢筋力とバランスには密接な関係があることが知られています。人間は年齢を重ねるにつれて筋力は徐々に低下し、バランス機能も同様に低下してきます。ここでは下肢筋力やバランス機能の測定を行うとともに、それぞれのトレーニング方法などについてもお話させていただきたいと思います。</p> |

【高齢者・認知症・フレイル関連】

| No | 担当教員 | 対象 | テーマ     | 内容   |
|----|------|----|---------|--|
| 17 | 辻 美和 | 全般 | 高齢者と認知症 | <p>年をとることは「認知症」になる割合を高めると言われています。日本は世界一の「お年寄り大国」です。そもそも「認知症」とはどういうものなのか、「もの忘れ」とはどう違うの？などをみなさんと一緒に考えていきたいと思っています。</p> |

## 【高齢者・認知症・フレイル関連】

| No | 担当教員  | 対象                     | テーマ   | 内容   |
|----|-------|------------------------|---|--|
| 18 | 平松真奈美 | 高校生<br>社会人<br>団体       | 認知症のある人が安心して暮らせるためのポイント                       | 認知症のある人は、毎日の暮らしの中で困っていることが、いろいろあります。「やりたいこと」と「やれること」や「周囲の期待」と「本人の力量」のギャップが大きくて、思うようにできなくなるためです。できることが増えると、困ることが減って笑顔になります。認知症のある人も、周りの人たちも、毎日安心して暮らすことができるための対応のポイントについて解説します。   |
| 19 | 平松真奈美 | 団体                     | 高齢者の自立支援<br>-ケアプランに必要な「できる工夫」<br>につながるアセスメント- | 高齢者の方々が、住み慣れた地域での生活を続けるためには、「やりたい」・「したい」と思っている生活行為が「できるようなる支援」が重要です。自分らしく生きがいや役割をもって生活できることが、元気の源になります。高齢者が元気になり、「したい生活ができる」ための情報収集のポイントと、アセスメントの考え方について解説します。   |
| 20 | 平賀康嗣  | 社会人                    | 特別養護老人ホームにおける<br>体力維持                         | 最長寿大国である日本の高齢化率は、総務省統計局によると2022年時点で29.1%となり、30%に迫ろうとしている。介護保険制度導入以後、特別養護老人ホームにおいては機能訓練指導員の配置や機能訓練の計画化などの制度の導入が行われている。特別養護老人ホームでの日常生活を営むのに必要な機能の減退防止に役立つ内容をお話させていただきたいと思います。  |
| 21 | 有光一樹  | 高校生<br>社会人             | フレイルを予防して健康寿命の<br>延伸を！                        | 現在の調査では健康寿命と平均寿命には約10年差があります。この場合の健康寿命とは介護状態になるまでの時間を指しているため、平均約10年間は介護の状態でも生活がされていることが分かります。この指標において、介護状態を健康ではないと捉えることに疑問を感じていますが、介護状態を予防する意味では重要であると感じています。介護状態に陥る人の多くは、フレイルを経由することがわかっており、フレイルを予防する事が健康寿命の延伸となります。今回、フレイル予防に効果的な社会参加を中心としたお話を提供させていただきます。 |
| 22 | 金久雅史  | 高校生<br>社会人<br>団体<br>企業 | 日常生活の中でできるフレイル予防                              | 健全な高齢期を過ごすためには、フレイルを予防する事が大切です。フレイルを予防する手段として運動をすることはとても大切なことです。今回は、フレイルを予防するために新たな運動を日常生活に取り入れるのではなく、今の日常生活を工夫することで無理なくフレイル予防につながるお話をさせていただきます。   |
| 23 | 上松 智幸 | 全般                     | オーラルフレイルと誤嚥性肺炎<br>-理解と予防-                     | 近年、「介護予防」という言葉を至る所で見聞きすると思います。「認知症にならないように」「いつまでも元気に身の回りのことができるように」と皆さん様々なことに励まれていると思います。最近是有名になってきましたが、「オーラルフレイル」という口の虚弱（フレイル）がありますが、あまり意識して予防に努めている人は多くはありません。そこで、本講座ではオーラルフレイル、誤嚥性肺炎との関連についてその理解と予防方法についてお話しさせていただきます。                                    |

【がん関連】

| No | 担当教員 | 対象 | テーマ                          | 内容  |
|----|------|----|------------------------------|---|
| 24 | 明崎禎輝 | 全般 | がんのリハビリテーションについて<br>学んでみましょう | がんが生じた場合は、手術、放射線治療、化学療法などが実施されます。がん治療後は、身体機能や日常生活動作能力の低下も生じる場合があります、リハビリテーションが必要となる場合も多くあります。しかしながら、リハビリテーションの認知度は十分ではなく、リハビリテーションを実施されず、身体機能や日常生活動作が低下する方もおられます。本テーマは、がん発症後に必要となるリハビリテーションの内容について、お伝えしたいと考えています。 |
| 25 | 明崎禎輝 | 全般 | がんの予防について学んでみましょう            | がんは、遺伝的な要因もありますが、普段の日常生活を見直すことで予防に取り組むことが出来る病気でもあります。今回、基本的な予防方法に加えて、自宅でも実施可能な運動も紹介させてもらい、すぐに実践できる内容を中心にお伝えさせて頂きたいと考えています。  |

【対人関係関連】

| No | 担当教員  | 対象         | テーマ                          | 内容  |
|----|-------|------------|------------------------------|---|
| 26 | 足立 一  | 全般         | 対人関係セミナー<br>多様な社会に触れる        | 人によって対人場面の捉え方は様々です。そんな様々な人の考え方について知り、視野を広げるセミナーです。(一社)SST普及協会の認定講師が講師です。  |
| 27 | 大塚貴英  | 中学生<br>高校生 | 自分を知ろう～エゴグラムの実践～             | 人は誰でも、他の人と、「いい関係でいたい」と思っています。決して、他の人との関わりでストレスを抱えたいとは思っていません。よりよい対人関係を築く基本は、自分自身を知ることです。自分自身の長所や短所が見えてくると、周りにいる人たちのことも少しずつ理解できるものです。エゴグラムを使うと、自分の行動や発言を客観的に見ることができます。自分が今まで他人を判断していたように、自分自身は「わがまま」なのか「頑固」なのか「おせっかい」なのかを判断し、本当の自分を知ることによって、よりよい人間関係を築くための足がかりになればと思います。 |
| 28 | 吉村知佐子 | 全般         | よりよいコミュニケーションを<br>考える-空気をよむ- | コミュニケーション能力は、社会で生きていく上で人と関わり合い分かち合うために必要なものです。そのコミュニケーション能力の高い人は、言葉が巧みに出てくるだけでなく、その他の特徴があります。これから人づきあいが上手になるために、コミュニケーション能力について一緒に考えてみましょう。   |

【脳・記憶トレーニング】

| No | 担当教員 | 対象 | テーマ                        | 内容  |
|----|------|----|----------------------------|---|
| 29 | 山崎裕司 | 全般 | 記憶のトレーニング                  | 高齢者の方では、複雑な動作の手順が記憶できないために日常生活に支障をきたすことが少なくありません。失敗少なく動作手順を記憶してもらうための治療方法として、プロンプト・フェイディング法があります。実は、この方法を使用すれば皆さんも楽に記憶することができます。高校の定期試験、大学受験などでは大量の記憶が求められます。記憶が得意だと、様々な可能性が生まれます。本講座を通じて効率の良い記憶方法を体験しましょう。 |
| 30 | 足立 一 | 全般 | 作業療法士が行う<br>脳トレ、脳のバランス調整体験 | 脳の機能をよく働かせるには、2つ以上のことを同時に行う。新しいことにチャレンジする。十分栄養や休養をとる。などと言われています。そのような要素を取り入れた体操を作業療法士の指導の下、体験していただく講座です。  |

【その他】

| No | 担当教員  | 対象                       | テーマ   | 内容  |
|----|-------|--------------------------|---|---|
| 31 | 秋山 純和 | 小学生<br>中学生<br>高校生<br>社会人 | タバコを吸うことによる病気と障害                                    | 日本の喫煙率は先進国では第一になっています。呼吸のリハビリテーション、理学療法士、禁煙認定指導者の立場から喫煙からおこる病気、障害の影響についてお伝えし、予防につながればと思います。とくに青年期から喫煙がはじまることが多いため、小学生高学年、中学、高校での喫煙防止の理解が必要です。喫煙と禁煙について一緒に勉強できればと思います。                           |
| 32 | 岩崎 洋  | 社会人                      | 男性40代からのおしっこの悩み<br>『ちょいもれ』『追っかけもれ』の<br>対策<br>—男性限定— | 恥ずかしくてひとに相談できない悩みに『おしっこ』があります。その中でも男性40代からの悩みに『ちょいもれ』『追っかけもれ』があります。病気でもないのに、どうしたらいいのだろうか悩みます。ここでは病院に行くまでもないが、何とかしたいという方に日常での対策の話です。対策には簡単に医学的な話をに入れて説明しますので納得していただけたらと考えています。ぜひ、恥ずかしがらずにお出で下さい。 |
| 33 | 田頭 勝之 | 中学生<br>高校生<br>社会人        | 人間が2本足で立つ仕組み  | ヒトは倒れることなく、どうして2本足で立ち続けることができるのでしょうか？ 講義では、実際に身体の動きを通して、バランスを保つメカニズムについてわかりやすくお話しいたします。   |
| 34 | 中野良哉  | 高校生                      | 学習理論を使った行動変容  | 自分の行動を良い方向に変えたいけれどもうまくいかない。変えることはできたけれども長続きしない。何か良い方法はないものか。そんな時に役立つ、学習理論を使って自分の行動を変えたり、相手のニーズに合わせて行動を支援する方法を紹介します。具体的には、A.先行条件 B.行動 C.結果のABC分析を中心に講義を行います。                                     |

令和6年度 出張講義一覧

| No | 担当教員  | 対象         | テーマ                           | 内容  |
|----|-------|------------|-------------------------------|---|
| 35 | 大塚貴英  | 全般         | 作業療法士が教える住宅に潜む危険<br>～ポイントと対策～ | 高齢化や病気・けがなどで身体機能が衰えても、住み慣れた地域や自宅で、そこに住む人々や家族と共に、一生安全に、いきいきとした生活を続けられることは、普通の事です。しかし、意外に家の中は危険がいっぱいということを知っていただいて、その危険を避けるためにはどうすればいいのか？ということをお話ししたいと思います。   |
| 36 | 笹村聡   | 全般         | 「作業」の効果について                   | 作業療法は、“作業”を治療的に活用します。日々何気なく行っている“作業”が、心や体にどのように役立っているのでしょうか。病気や怪我への効果はもちろんのこと、ふだんの生活の“作業”でも気分や自信、学習、健康、寿命にも寄与すると考えられます。さまざまな“作業”の効果について、ご紹介させていただきます。そこから心と体、生活とのつながりを理解することができると思います。  |
| 37 | 石川裕治  | 中学生<br>高校生 | 非言語的コミュニケーションの重要性             | 「非言語的コミュニケーション」とは、ジェスチャー、髪型や服装、姿勢や態度、表情、声のトーンなどのことを指します。コミュニケーションを行う時、人の印象は“見かけが9割”などと言われ、この「見かけ」が「非言語的コミュニケーション」にあてはまります。初めて出会う（受験の面接等）相手に、より満足感や安心感を伝え、信頼してもらうためにも、「非言語的なコミュニケーション」能力を身に付けることをお勧めいたします。                                     |
| 38 | 光内梨佐  | 全般         | 「失語症」ってことばがなくなるの？             | 「失語症」という言葉を見ると「ことばをなくしたのかな」と思ってしまうかもしれません。本当に「ことば」はなくなったのか、失語症とは何か、失語症の方との関り方についてお話させていただきます。   |
| 39 | 上松 智幸 | 全般         | 「聴こえ」に関わる認知機能                 | 全国の難聴者と補聴器装着率の調査によると、65歳以上の16%、75歳以上の40%が難聴であり、補聴器装着者はそのうちの1～2割であると報告されています。一方、「聴こえ」の問題で相談が多いのは難聴者の家族や関係者などであり、問題解決には難渋するケースが多くみられます。近年、「聴く」ことと認知機能との関連について、様々な研究結果も報告されておりますので、本講座では聴力に関わる調査や研究の紹介、認知機能との関連についての説明を行い、認知症予防に繋げていきたいと思っております。 |