

【子ども関連】

No	担当教員	対象	テーマ	内容
1	重島晃史	全般	発達性協調運動障害（DCD）～単に「運動が苦手」としない、特性の理解と支援のあり方～	「運動が苦手」それって単にやる気がないから？練習不足だから？それは「発達性協調運動障害（DCD）」のせいかもしれません。その特性の理解はまだまだ進んでおらず、運動ができないことを根性論や練習の繰り返しだけで解決し、子どもたちの自尊心を傷つけ、運動嫌いを助長している可能性があります。本講演ではDCDとは何かを理解し、どのような支援が必要かを考えたいと思います。
2	柏智之	全般	子供の運動神経を高めるコーディネーショントレーニング	ゲンダイの子どもは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が原因として挙げられています。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。
3	篠田かおり	全般	発達障がいの遊び方から学ぼう 発達障がいは遊びの天才	大人からしてみると「困った行動」でも、子どもたちにとっては「安心を感じるための行動」であったり、「遊び」として楽しんでいるだけのことがあります。発達障がいの子どもたちは、私たちの発想とは違った視点で「遊び」発見する天才といえます。子どもたちの行動を感覚と運動の視点から分析し、遊びが育む様々な能力について紹介します。また、「遊び」の中で子どもたちを新しい世界に導くための大人の関わり方について、みなさんと一緒に考えてみたいと思います。
4	吉村知佐子	全般	発達障がい（入門）	”発達障がい”は、脳機能の発達が関係する分かってきています。決してこどもが「やる気がない」「努力しない」ではありません。発達障がいの主な自閉症、学習障がい、注意欠如多動性障がいなどを説明いたします。
5	吉村知佐子	全般	こどもへのことばかけのポイント	こどものことばの発達は、個人差が大きいと言われています。すぐにおしゃべりをはじめのこども、ゆっくりのこどもと様々です。ことばのゆっくりなこどもには「ことばをたくさん話してあげるとよい」といわれています。しかし、実際、どのようなことばかけをしてあげたらよいのか悩んでいませんか。言語聴覚士がどのようなことばかけをしているのかお話しいたします。
6	青木俊仁	全般	発達障害の子どもの見方と対応の仕方	多動、パニック、癇癪などの発達障害を持つ子どもによくある「状況にそぐわない行動」にどのように対処すればよいかわからないことがあります。それはこれらの行動がなぜ起きるのがわかりにくいからだだと思います。実はこれらの行動は、誰しもがやっている行動とほとんど変わらないものです。こういった行動を「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と思います。そのような行動の見方とその対応の仕方についてお話しします。

No	担当教員	対象	テーマ	内容
7	青木俊仁	全般	メディアを使うと脳が壊れていく？	2023年現在、5割の小学生、8割の中学生、ほぼ10割の高校生がスマートフォンを所有しており、98%以上の小中高生がインターネットを利用しています。スマートフォンだけでなく、テレビやビデオ、ゲームなどのいわゆるメディアは便利である一方、脳に影響を与え、発達や学習を阻害する可能性があり、バランスよく使用することが求められます。そこで、メディアが脳や発達・学習にどのような影響を与えるのか、うまくメディアと付き合っていくコツについてお話させていただきます。
8	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、家庭で子どもと関わりを持つ時間を確保することが難しくなっています。そのような背景もあって、近年の子どもの発達は全体的に遅れてきているといわれています。ことばの発達や発音の発達、コミュニケーションの発達などがその一例です。絵本の読み聞かせは、乳幼児期の子どものこれらの発達を促すのに便利かつ重要なツールです。子ども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。

【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 団体 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	宮崎登美子	全般	すぐできる！息切れ知らずの呼吸筋ストレッチ体操	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、リラック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。
11	青木俊仁	全般	摂食嚥下障害への対応の落とし穴	安全に飲み込むために、「背もたれを倒すといいよ」とか「刻んで小さくするといいよ」とか「一口を少なくするといいよ」とか、いろいろ「こうするといい」という常識だとされている方法があります。これらの方法の中には正しく理解していないとかえって安全でなくなってしまうものが少なくありません。一般に安全だとされている摂食嚥下障害への対応の落とし穴についてお話します。
12	光内梨佐	全般	いつでもどこでもできる「口とのどを鍛える体操」ーオーラルフレイルの予防	「舌」と「のど」は人と話をするとき、何かを飲むとき、食べるときに必ず、使っています。しかし、それらが「筋肉」でできていることや筋肉で支えられていることは、あまり知られていません。舌のども鍛えないと手足の筋肉と同じように、筋力・筋肉量が落ちていきます。誰もとお話する機会がない、軟らかい物ばかり食べているとどんどんそれらの筋力は低下し、「オーラルフレイル」になってしまいます。そこで、今回はいつでも簡単にできる「舌」と「のど」を鍛える体操をご紹介させていただきたいと思います。

No	担当教員	対象	テーマ	内容
13	光内梨佐	全般	「歯」だけではない、お口の健康を意識してみませんか？－今からできる体操	お口の健康と聞くと、「むし歯」「義歯」など歯に関する用語が浮かびますが、お口の中にはそれ以外にもたくさんあります。「唇」「舌」なども食べ物を食べることにも話す時にも大事な要素です。それらも鍛えないと衰えていきます。今回はそれらの要素がどのような働きをしているのか、どのように鍛えられるのかをお話させていただきます。
14	上松智幸	全般	オーラルフレイルを予防して、いつまでも楽しい食事を！	口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルは食べる機能の低下に繋がり、その後身体機能、心身機能にまで影響を及ぼします。すなわち、オーラルフレイルは加齢に伴う健康の問題に関する「入口」といえます。足腰や記憶力の衰えよりも注目度が薄い「口の機能」の重要性について、嚥下機能と結び付けてお話しします。
15	池聡	全般	「こえ」と「飲み込み」と「のど」	「喉（のど）」は、「声（こえ）」や空気の通り道でもあり、食べ物の通り道でもあります。喉は、口や鼻と胃や肺を繋いでおり、交差点のようになっています。食べ物や唾液が、本来の目的地とは違う肺へ行ってしまうと、誤嚥性肺炎などの危険な状態を引き起こす恐れがあることは、最近多くの場所で耳にするようになりました。今回はそんな交差点である喉を中心として、声や飲み込みとの関連性についてお話をさせていただきます。

【高齢者・認知症・フレイル関連】

No	担当教員	対象	テーマ	内容
16	秋山 純和	社会人	「高齢者の運動Ⅰ」 - 適切な運動 -	高齢になるほどいくつかの病名をもって生活をしています。「一病息災」という言葉もありますが、二つ、三つは普通のことかも知れません。現代においては治療の原則は、運動と食事が基本となっています。理学療法士は、寝ている人を見ると起こしたくなります。運動をして筋肉を使わせたくなります。医療機関のリハビリテーション部門では、90歳、100歳の方が歩行練習等の治療的な運動をおこなっています。つまりフレイルの状態だからこそ適切な運動が必要だと思えます。ご一緒に勉強したいと思います。
17	秋山 純和	社会人	「高齢者Ⅱ」 - 疾病の理解と運動 -	高齢になると一病もっている方が普通のことかも知れません。糖尿病、心臓病、肥満、呼吸器等の病態について少しだけ知り、そのうえで運動したときの状態を理解したいと思います。生理的な運動の強さ、運動している本人が感じる自覚的な運動の強さ、呼吸、脈拍、血圧等について少しだけご一緒に勉強できればと思います。
18	明崎禎輝	全般	転倒を予防し、健康寿命を延長しましょう	転倒は、加齢に伴い、体の機能低下が生じやすくなり、転倒を誘発してしまうことがあります。転倒後には、痛みや骨折などが生じてしまい、立ち上がりや歩行などの日常生活動作能力が低下します。そのため、転倒を予防するための運動や環境調整などをお伝えしたいと考えております。

No	担当教員	対象	テーマ	内容
19	平松真奈美	高校生 社会人 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。
20	平松真奈美	高校生 社会人 団体	加齢による変化って何？ ～生活の中でできる工夫～	人生100年時代と呼ばれる現在、認知症予防やフレイル予防は、とても重要です。人は加齢に伴い、「こころ」と「からだ」に変化が起きて、少しずつ生活の中で困り事が増えていきますが、「できること」もたくさんあります。「加齢による変化」を踏まえて、元気で人生を楽しむための生活における工夫について解説します。
21	平松真奈美	団体	高齢者の自立支援 ～ケアプランに必要な「できる工夫」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「できるようになる支援」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。
22	辻美和	全般	高齢者と認知症	日本は世界に類をみないスピードで高齢化が進んでいます。年をとると「認知症」はとても身近な病気になります。いろいろな世代の人が「認知症を知る」ことは、認知症の人、その周りの人の安心につながります。「あたまの体操」や「からだの体操」を紹介しながら、「認知症の人と環境」について、お話したいと思います。
23	有光一樹	全般	健康寿命とフレイルの話	近年、平均寿命と健康寿命は延伸し、90・100歳を超える人たちが元気に地域で生活されている姿もよく見受けられます。ただ、健康寿命と平均寿命の差は男性で9年、女性で12年程度と言われており、その差は一向に縮まっていません。何故でしょうか？明確な答えは見つかりませんが、様々な地域でたくさんの元気なシニアの方から教わったことをヒントに健康寿命とフレイルの話を作業療法士の視点で紹介させていただきます。
24	金久雅史	社会人 団体 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たいと思います。

No	担当教員	対象	テーマ	内容
25	光内梨佐	全般	「認知症」と加齢による「物忘れ」の違いはあるの？	「認知症」という言葉をよく耳にしますが、一般的には「物忘れがひどくなった」ととらえられがちです。しかし、加齢による「物忘れ」と「認知症」は違います。どのようなところが異なっているのか、その違いについてお話させていただきます。
26	池聡	全般	認知症ってなんだろう？	認知症という言葉は、様々なメディアでも取り上げられるようになりました。その症状は様々であり、対応方法も異なってきます。また認知機能ということばも非常に幅広く、日常生活には欠かせない機能です。今回は認知機能と認知症の関係についてお話をさせていただいて、認知症について一緒に考えていきたいと思えます。

【運動・スポーツ関連】

No	担当教員	対象	テーマ	内容
27	片山訓博	高校生 社会人	生活習慣病への新たな取り組み ～常圧低酸素環境下での電気刺激による筋肉収縮が血糖値に与える影響～	運動するとき、私たちの体はエネルギー源として主に糖分を使います。しかし、酸素が少ない環境で運動すると、体のエネルギーの使い方が変わり、通常の運動よりも血糖値が下がりやすくなることがわかってきました。この現象は、ダイエットにもつながる可能性があり、そのメカニズムを詳しく説明します。
28	片山訓博	中学生 高校生 社会人	低酸素環境下でのトレーニング ～高地の低酸素環境と平地での低酸素環境の違い～	高い山に行くと空気が薄くなり、体は酸素を求めて頑張ります。この原理を利用した「低酸素トレーニング」が注目されています。昔は高い山に登ってトレーニングしていましたが、最近は平地で同じ環境を作れるようになりました。このトレーニングは、マラソン選手だけでなく、レスリング選手など、様々なスポーツ選手のパフォーマンス向上に役立つと言われていています。なぜ効果的なのか、そのメカニズムを詳しく解説していきます。
29	片山訓博	全般	脱水症になるのは夏だけ！？	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えます。
30	柏智之	全般	姿勢改善のための セルフトレーニング	人間は加齢とともに姿勢が変化してきます。近年ではパソコンやスマホの使用頻度が高くなり、若年者であっても不良姿勢を示す人も少なくありません。不良姿勢が続くと、身体の凝りや痛みをはじめ、自立神経の乱れを引き起こすことがあります。また、スポーツにおいてもパフォーマンスの低下や怪我の原因にも繋がります。ここでは、姿勢改善のためのストレッチや筋トレなど、自分でできるトレーニングを紹介したいと思います。

【対人関係関連】

No	担当教員	対象	テーマ	内容
31	足立一	全般	ソーシャルスキルトレーニング (SST) ミニ講座	ソーシャルスキルトレーニング (SST) とは、対人関係や社会生活に必要なスキルを身につけるためのトレーニングです。その考え方や方法を対象に合わせて、体験会や講義を行います。
32	大塚貴英	高校生	自分を知ろう～エゴグラムの実践～	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。

【その他】

No	担当教員	対象	テーマ	内容
33	秋山 純和	小学生 中学生 高校生 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、予防につなげればと思います。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。
34	明崎禎輝	全般	がんのリハビリテーションについて 学んでみましょう	がんが生じた場合には、手術、化学療法、放射線療法が主となりますが、治療による副作用や合併症によって体の機能が低下する場合も多いです。体の機能が低下した場合には、リハビリテーションの実施が必要となりますが、その重要性はまだ十分には広まっていません。今回、がんを伴った後に生じる体の問題やその問題を少しでも回復させるためのリハビリテーションをお伝えしたいと考えております。
35	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。
36	足立一	全般	作業療法士が行う 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。などと言われていきます。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。

No	担当教員	対象	テーマ	内容
37	大塚貴英	全般	作業療法士が教える住宅に潜む危険 ～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。
38	笹村聡	全般	暮らしと健康を支える「作業」の 効果について	作業療法では、日常の「作業」を治療的に活用します。ふだん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？ 病気や怪我の回復だけでなく、日常生活の「作業」が気分の向上や自信の増加、健康維持、さらには寿命の延長にも寄与すると考えられています。 この講座では、さまざまな「作業」の効果についてご紹介します。 心と体、そして生活とのつながりをお話させていただきます。
39	石川裕治	中学生 高校生	言語障害体験	「話す」「聞く」「書く」「読む」といった、「ことば（言語機能）」を使うことができなくなったら、あなたはどのようにして自分の気持ちを相手に伝えますか。「ことば」の障害について簡単に説明をするとともに、その答えとなる手段について、ゲーム形式で体験してもらいたいと思います。