

## 【子ども関連】

No	担当教員	実施形態	対象	テーマ	内容
1	片山訓博	講義型 参加型	全般	成長期の子供に発生する怪我とその予防	成長期の子供に発症する怪我の原因とその怪我の予防について、本学で実施しているメディカルチェックの実施内容を含めてお話しさせていただきたいと思います。
2	重島晃史	講義型	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、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。
3	重島晃史	講義型	全般	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「発達性協調運動症（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。
4	柏智之	参加型	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	ゲンダイの子供は30年前の子供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、ゴールドンエイジ（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について実践も交えながらお話をしたいと思います。
5	篠田かおり	参加型	全般	身近なもので遊んでみよう！	対象は子どもとその保護者。お家時間ができた時に、どうやって遊ぼうかな？と悩むことはありませんか？今日は、新聞紙や段ボールなど、身近なものを使って自由に遊びながら、遊びの中でお子さんが何を楽しんでいるのかを紐解いていきます。また、一緒に遊ぶ際の関わり方についても考えてみたいと思います。
6	吉村知佐子	講義型	全般	ことばの芽を育てる—こどもとの関わりに活かす声かけのヒント—	こどものことばの発達には、個人差が大きいと言われていいます。すぐにおしゃべりを始めるこどももいれば、ゆっくりとことばを育んでいくこどももいます。ことばの発達がゆっくりなこどもには、「たくさん話しかけてあげるとよい」とよく言われますが、実際にはどのようなことばかけが効果的なのか、悩まれる方も多いのではないのでしょうか。この講義では、言語聴覚士が日々の支援の中で実践していることばかけの工夫や、その背景にある考え方についてご紹介します。

## 【子ども関連】

No	担当教員	実施形態	対象	テーマ	内容
7	青木俊仁	講義型	小学生 中学生 高校生 全般	メディアを使うと脳が壊れる？	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いし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	講義型	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。
9	青木俊仁	講義型	団体 企業 全般	小児の摂食嚥下障害とその対応	小児の摂食嚥下障害は、成人の摂食嚥下障害とは異なり、摂食嚥下の機能に対する視点と摂食嚥下の発達に対する視点の2つの視点で考えることが重要である。 これまで特別支援学校に在籍する摂食嚥下障害を有する幼児・児童・生徒に医師とともに関わった経験も踏まえて小児の摂食嚥下障害の見方の基本と対応についてお話しします。

## 【呼吸・嚥下（のみこみ）関連】

No	担当教員	実施形態	対象	テーマ	内容
10	宮川哲夫	参加型	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。
11	宮崎登美子	参加型	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、リラク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。
12	石川裕治	参加型	全般	嚥下障害患者に対する食事介助法	嚥下障害の方や高齢者の方に、誤嚥しないで安全に食事をしてもらうための介助方法について、実際に体験をしてもらいながら紹介します。講義の内容としては、嚥下の機能や嚥下障害について、基礎的な内容を説明した後、言語聴覚士等が病院等で行っている食事介助法（直接的嚥下訓練法）についてお話しさせていただきますと思います。
13	光内梨佐	参加型	全般	のども鍛えて、むせを予防しよう！！	最近、食事中に急に咳きこんでしまう、何もしてなくてもむせることが多くなったと感じている方はいませんか。「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、のどを鍛えるトレーニングをご紹介します。

## 【高齢者・認知症・フレイル関連】

No	担当教員	実施形態	対象	テーマ	内容
14	明崎禎輝	講義型 参加型	全般	転倒を予防するための効果的な方法	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。
15	上村直人	講義型	社会人 企業 全般	認知症と自動車運転—法律的なことも含めて	全国的にも高齢者の交通事故や高速道路での逆走事故が社会的にも問題となっています。車社会である高知県では、生活に欠かせない存在ですが、どうなれば運転が危険になるのかという基準がありません。そこで、本講座では認知症という病気と運転との関係についてわかりやすく解説します。
16	上村直人	講義型	社会人 団体 企業 全般	認知症の最新治療と予防対策	ごく最近、抗Aβ抗体医薬という新たな治療方法が始まりました。これは軽度認知障害という認知症の発症前段階から治療を行いますが、その効果や副作用の情報が一部のみにしか知られていません。また、生活習慣を変えることで認知症の危険性の45%が予防可能という大規模調査の結果が発表されました。この講座では最新の治療と予防方法に関して医学的に正しい情報を専門医がわかりやすく解説します。
17	上村直人	講義型	全般	高齢者のこころの健康	高齢者は人生経験も多く、こころの在り方もどっしりと安定していると思われがちですが、こころの病気も以外と多く存在します。高齢期には認知症以外にもうつ病や孤独、孤立、人間関係、人生の振り返り持病との付き合い方、体の痛みなどの影響から、こころの健康が危機に陥ることもあります。本講座では、高齢期に多くみられるこころの病気について対処方法や治療も含めてお話しします。
18	上村直人	講義型	社会人 全般	高齢期の発達障害—その存在と対応	発達障害は幼児、子供の病気や特性とされていますが、65歳以上になり初めて診断がつくケースが3%程存在することが明らかになってきました。高齢期に診断される発達障害の方には、それまでの対人関係やライフスタイルが独特で、変人や一風変わった人と誤解されている場合が多く、適切なアドバイスと対応が重要です。本講座では最近注目されている、高齢期の発達障害の特徴とその対応について具体的にお話をします。
19	辻美和	参加型	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。いろんな世代の人が「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・からだの体操」を紹介しながら、「認知症の人と環境」「共生」をテーマにお話したいと思います。

## 【高齢者・認知症・フレイル関連】

No	担当教員	実施形態	対象	テーマ	内容
20	有光一樹	講義型	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。
21	金久雅史	参加型	高校生 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えます。
22	光内梨佐	講義型	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違うのか、その違いについてお話させていただきます。
23	上松智幸	講義型	全般	脳を学ぼう！ —認知機能・認知症のお話—	脳は、記憶する・考える・判断する・計画するなど、生活のあらゆる働きを担っています。これらをまとめて「認知機能」と呼び、料理や買い物、会話、運転など、日常生活の土台となっています。認知機能は年齢とともにゆるやかに変化しますが、使い続けることで保つことができます。「認知機能」を理解して、「認知症」を見つめ直しましょう。

## 【運動・スポーツ関連】

No	担当教員	実施形態	対象	テーマ	内容
24	片山訓博	講義型 参加型	全般	常圧低酸素トレーニングの実際—高校野球、プロサッカー選手への経験—	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。
25	片山訓博	講義型 参加型	全般	脱水になるのは夏だけ？—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—	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。
26	柏智之	参加型	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】

No	担当教員	実施形態	対象	テーマ	内容
27	上村直人	講義型	全般	不安との付き合い方—なぜ人間は不安になるのか	みなさん、今まで不安を感じたことはありませんか？と聞くとほとんどの方が経験したことがあると思います。不安は本人にとっては苦痛で、取り除きたくなる症状の一つです。高知県では100年前にすでに自分自身が不安症状に悩み、自らが医師になって、その治療法を確立した森田正馬（もりた まさたけ）という先生がいました。本講座では森田先生が発見した人間が不安になる理由、そしてその対処の仕方について解説します。
28	足立一	参加型	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。

## 【その他】

No	担当教員	実施形態	対象	テーマ	内容
29	宮川哲夫	講義型	中学生 高校生	専門職と海外留学のすすめ	医療専門職には医師や看護師をはじめ、いろいろな職種があります。それぞれの専門資格を取得し、臨床と研究を重ね論文を発表し、海外留学をして、海外の研究者と友達になることができます。単なる語学留学ではなく、専門分野の研究を通じて世界を知ることができます。私は理学療法士・臨床工学技士・アメリカの呼吸療法士・医学博士の資格をもって、今まで呼吸ケアの分野の仕事をしてきました。世界各国に友人がいます。私の経験を基に専門職と海外留学についてお話しします。皆さん世界に羽ばたきましょう。
30	明崎禎輝	講義型 参加型	全般	がんリハビリテーションの重要性	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。
31	中野良哉	講義型	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。
32	上村直人	講義型	全般	その医療情報、本当ですか？—正しい医学的情報のとらえかたのコツ 怪しい医療記事に騙されないコツ	私たちの周りは医療情報にあふれています。しかしながら、商品を購入してから気づいたり、気づかないまま薬ではないので安心してると副作用が出て体の具合が悪くなるなど対策が必要です。そこで必要なのが批判的思考の重要性です。情報源の確認、複数情報の比較、専門家への相談など対策について医師がいくつかの事例を取り上げ解説します。
33	笹村聡	講義型	全般	暮らしと健康を支える「作業」の効果について	作業療法は、日常の「作業」を治療に活かします。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つのでしょうか？ 日常生活の「作業」は、病気やけがの回復だけでなく、気分の向上や自信の増加、健康維持、さらに寿命の延長にもつながると考えられています。 この講座では、さまざまな「作業」が持つ効果を紹介し、心と体、生活とのつながりをお話させていただきます。
34	石川裕治	参加型	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。

## 【その他】

No	担当教員	実施形態	対象	テーマ	内容
35	石川裕治	講義型	全般	言語聴覚士の仕事	小児の発達障害、失語等の言語機能の障害、構音障害や音声障害といった話し言葉の障害、難聴等の聞こえの障害、嚥下障害等の食べる機能の障害、高齢者の認知症の問題などなどを対象とする言語聴覚士の仕事について紹介します。また、高知県をはじめ全国で需要が高い職種でありながら、認知度が低いため、言語聴覚士を目指す学生数が少ないことについても触れていきたいと思えます。
36	吉村千佐子	参加型	全般	ことばが「はっきりする」までに必要なこと—構音発達の土台を考える—	「さ」と「た」と言ってみてください。どこが動いていますか？皆さん、普段何気なくおしゃべりをしていると思いますが、実はそのとき、舌や唇、顎などの器官がとても繊細で巧みな動きをしています。特に舌の動きは、音によって位置や形を瞬時に変化させており、まるで小さな職人のように働いています。そんな“ことばの職人”である口の動きに注目しながら、構音の準備に必要な力について、一緒に声を出したり、動かしたりしながら体験的に学んでいきましょう。
37	光内梨佐	講義型	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、失語症とは何かについてお話をさせていただきます。
38	池聡	講義型	全般	言語って何だろう？～失語症などの言語の障害について～	人間は普段、言語を使って様々な人とコミュニケーションを取っています。失語症は脳が何らかの原因で損傷し、それまで問題なく聴いたり話したり書いたり読んだりという言語の操作が難しくなる障害です。外からは障害の有無がわかりにくく、外から見ただけで困っていることを理解してもらえないこともあります。いつも当たり前に使っている言語や言語機能について障害のことも交えながら話をさせていただきます。
39	池聡	参加型	全般	声の大切さ	声は私たちが普段よく使うものであり、友達や家族と話したり、歌ったりする時に良く使います。その人の印象にも声は大きくかわりますし、健康を保つ上でも非常に重要なものです。今回はそのような声について、体験しながら自分の体で声について考えてもらいたいと思えます。