

令和3年度 | 共同公開講座

新しい生活様式で  
カラダを元気に!

With  
コロナ  
時代の

# 健康管理

新型コロナウイルス感染症の影響により、私たちの生活様式は一変しました。  
感染予防しながら健康で元気に生活するために気をつけていただきたいことをお話しします!

無料  
事前申込

## 講座スケジュール

9月21日(火)

対面型

### 新型コロナワクチン接種で 日常生活は戻るのか?

講師 小宮 智義 (北陸大学医療保健学部教授)

9月22日(水)

対面型

### 感染症に負けない食生活

講師 新澤 祥恵 (北陸学院大学短期大学部  
食物栄養学科教授・学科長)

9月22日(水)

対面型

### 五感を鍛えて認知症予防

講師 森本 茂人 (金沢医科大学名誉教授、  
認知症センター長《高齢医学》)

9月30日(木)

オンデマンド動画配信 (YouTube)  
パソコン・スマートフォンでご自宅で受講できます。

### 動画体操コンテンツの選び方

講師 神谷 晃央 (金城大学医療健康学部准教授)

## 申し込み方法

Web申し込み

<https://forms.gle/XXAD4VpXGbXzoVBh8>



[ Web申し込み手順 ] ①URLもしくはQRコードからアクセス ▶ ②申し込みフォームより、必要事項をご入力いただきご送信ください。

- 申し込みについて/受講には事前の申し込みが必要です。当日の会場での申し込みはお受けできませんので、予めご了承ください。
- 申し込み締切について/開講日の2日前までに申し込みください。(ただし、先着順にて定員に達し次第締切いたします。)
- 頂きました個人情報は厳重に管理し、ご本人の同意を得ることなく、第三者に情報を提供することはありません。

### 新型コロナウイルス感染症対策に 取り組んでいます。

新型コロナウイルス感染症拡大防止と皆様の安全確保のため、人数制限をして実施いたします。受講者の皆さまに安心してご参加いただくため、理解とご協力をお願いします。

マスクの着用



手指の消毒



人数制限



検温の実施



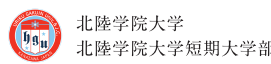
定期的な換気



館内の消毒



[お願い] 会場ではマスクの着用、手指の消毒、検温の実施、咳エチケットなどのご協力をお願いします。また、体調がすぐれない場合は参加を見合わせるなど、感染拡大防止にご協力ください。  
※新型コロナウイルス感染症の状況、災害・気象状況などにより、開催中止または延期する場合があります。



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために「相手と身体的距離を確保すること」「マスクの着用」「手洗いや咳エチケット」「3密」を避けるといった「新しい生活様式」の実践が常に求められ、私たちの生活様式は大きく変化し、運動不足や体重の増加、ストレスの増加など、ココロやカラダに大きな影響を与えています。このような中、新型コロナウイルス感染症を予防しながら健康で元気に生活するために、医療、食・栄養、運動など、各大学等の専門分野・特色を活かしたテーマでお話します。

## 講座内容

対面型

定員 / 35名

### 新型コロナワクチン接種で 日常生活は戻るのか?

新型コロナウイルスのパンデミックから1年半が過ぎ、コロナ慣れとも言われながらも、手洗い、ユニバーサマスク、ソーシャルディスタンスと人々の生活はこの1年ですっかり変化しました。そして、日本でもワクチン接種が進み、いよいよ収束に向けて動き出したのではと期待もされています。今回、新型コロナワクチンについて、従来のワクチンとの違いや最新の知見を元に、ワクチンの意義と接種後の感染予防の必要性などを説明していきます。

講師 小宮 智義 (北陸大学医療保健学部教授)

日時 9月21日(火) 10:00~11:30

会場 金沢商工会議所 2F 研修室1  
(金沢市尾山町9番13号)

対面型

定員 / 35名

### 感染症に負けない食生活

私達はコロナばかりでなく様々な感染症のリスクのなかで生活しています。感染症に負けないためには、病原菌に打ち勝つ身体、抵抗力をつけることが求められ、それをかなえるのは毎日の食事です。しっかり食べることは元気な日々の原動力、私たちの身体を守ってくれる栄養素の役割を含めて、何をどのように食べたらいいか考えてみましょう。

講師 新澤 祥恵 (北陸学院大学短期大学部  
食物栄養学科教授・学科長)

日時 9月22日(水) 10:00~11:30

会場 金沢商工会議所 2F 研修室1  
(金沢市尾山町9番13号)

対面型

定員 / 35名

### 五感を鍛えて認知症予防

コロナで閉じ籠っていると、あっという間に足腰が弱り、認知症が多発します。五感の予期せぬ変化が認知症の前兆となることがあります。五感を研ぎ澄まして、脳と足腰を鍛えましょう。発酵食品や食物繊維は脳の栄養となり、嗅覚を鍛えます。人と人とのつながりも重要です。イギリスの調査によると、男性の場合は、配偶者と良い関係を築いている人の方が、また、女性の場合は友人と良好な関係を保っている人の方が、認知機能は衰えにくいようです。

講師 森本 茂人 (金沢医科大学名誉教授、  
認知症センター長《高齢医学》)

日時 9月22日(水) 14:00~15:30

会場 金沢商工会議所 2F 研修室1  
(金沢市尾山町9番13号)

オンデマンド動画配信 (YouTube)

パソコン・スマートフォンでご自宅受講できます。

### 動画体操コンテンツの選び方

金城大学のYouTubeチャンネルに、withコロナ時代の健康管理に少しでも役立ててもらおうと、体操動画コンテンツを複数掲載中です(一例:金城大学ホームページのトップページに入り、「いつでもHEPOP(在宅活動ガイド2020短縮版)」のバナーからお入りください)。世間には様々な動画体操コンテンツがありますが、どのような体操を選んだらよいのか、また実施する際の注意点は何かについて私見を交えてご紹介いたします。実際に体操を行いますので、動きやすい服装と椅子・フィットネスマットがあると便利です。

講師 神谷 晃央 (金城大学医療健康学部准教授)

日時 9月30日(木) 9:00~18:00の間、視聴できます。

受講方法 視聴用URLを申込時に頂いたメールアドレスへ講座実施日の4~5日前に送信します。当日は送信されたURLをクリックし、視聴(受講)してください。

●会場へのアクセス

## 金沢商工会議所

〒920-0918 石川県金沢市尾山町9-13

駐車場について / 商工会議所専用駐車場(有料)は駐車台数に限りがあります。満車時は、近隣の有料駐車場をご利用ください。



●お問合せ先

## 北陸大学地域連携センター

〒920-1180 金沢市太陽が丘1丁目1番地

TEL.076-229-6111 (土・日・祝日を除く9:00~17:00)

FAX.076-229-1348

令和3年度

共同公開講座

新しい生活様式でカラダを元気に!

追加講座  
決定!

With  
コロナ  
時代の

# 健康管理

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、私たちの生活様式は大きく変化し、運動不足や体重の増加、ストレスの増加など、ココロやカラダに大きな影響を与えています。このような中、新型コロナウイルス感染症を予防しながら健康で元気に生活するために、医療、食・栄養、運動など、各大学等の専門分野・特色を活かしたテーマでお話します。

## 追加講座スケジュール

お申込みは開催の2日前まで受付中!

### 体を動かしてリフレッシュ!(昼休み)

#### ①スローエアロビック®

スローエアロビック®は、音楽に合わせて行う「シンプル・スマイル・ソフト」な軽運動です。運動が苦手な方でも取り組みやすく、お仕事中の方でも椅子に座って行えます。新感覚のエクササイズをご体験ください。

10月26日(火)12:30-13:00 (無料)

ZoomウェビナーまたはYouTube Live

視聴用URLを申込時に頂いたメールアドレスへ講座実施日の4~5日前に送信します。当日は送信されたURLをクリックし、視聴(受講)してください。

### 体を動かしてリフレッシュ!(昼休み)

#### ②筋肉を整えるコンディショニング

日常生活のクセで筋肉のバランスが崩れると身体が歪み、コリやハリなどの不調が出てきます。バランスを整え、しなやかで疲れにくい筋肉にしていきましょう。今回は肩まわりの筋肉を整えるコンディショニングをご紹介します。

10月28日(木)12:30-13:00 (無料)

ZoomウェビナーまたはYouTube Live

視聴用URLを申込時に頂いたメールアドレスへ講座実施日の4~5日前に送信します。当日は送信されたURLをクリックし、視聴(受講)してください。

講師

**牧口 茂子** (金沢工業大学 プロジェクト教育センター スポーツ考房運営室課長)

石川県エアロビック連盟理事長 / 公益社団法人日本エアロビック連盟 指導専門員・技能検定員  
一般社団法人日本コンディショニング協会 プロフェッショナルコンディショニングトレーナー

## その他の講座



お申込みは開催の2日前まで受付中! 詳細はお問合せ先まで。

### 新型コロナワクチン接種で日常生活は戻るのか?

小宮 知義 北陸大学  
医療健康学部教授

9月21日(火) 10:00-11:30

金沢商工会議所 2F 研修室 1  
受講料/無料 定員/35名

### 感染症に負けない食生活

新澤 祥恵 北陸学院大学短期大学部  
食物栄養学科教授・学科長

9月22日(水) 10:00-11:30

金沢商工会議所 2F 研修室 1  
受講料/無料 定員/35名

### 五感を鍛えて認知症予防

森本 茂人 金沢医科大学名誉教授  
認知症センター長(高齢医学)

9月22日(水) 14:00-15:30

金沢商工会議所 2F 研修室 1  
受講料/無料 定員/35名

### 動画体操コンテンツの選び方

神谷 晃央 金城大学  
医療福祉健康学部准教授

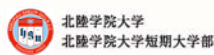
9月30日(木) 9:00-18:00 随時

オンデマンド動画配信 (YouTube)  
URLは申込後に配信します

## Web申し込み

<https://forms.gle/XXAD4VpXGbXzoVBh8>

- 申し込みについて/受講には事前の申し込みが必要です。当日の会場での申し込みはお受けできませんので、予めご了承ください。
- 申し込み締切について/開講日の2日前までに申し込みください。(ただし、先着順にて定員に達し次第締切いたします。)
- 頂きました個人情報は厳重に管理し、ご本人の同意を得ることなく、第三者に情報を提供することはありません。



●お問合せ先

北陸大学 地域連携センター

〒920-1180 金沢市太陽が丘1丁目1番地  
TEL. 076-229-6111 (土・日・祝日を除く9:00-17:00)  
FAX. 0762-229-1348