

人生100年時代！ いつもまでも自分らしい暮らしのために ～中高年期の健康づくりと介護への備え

多くの方々耳にしたことがある「介護」。いざ身近で必要になって初めて直面する困難も少なくありません。本講座では、皆様が「介護」への備えとして、自分らしい暮らしを継続し、歳を重ねることを楽しめるよう、中高年期から取り組める健康増進のポイント（栄養・運動・社会参加等）について学びます。また自分自身や親族に介護が必要になった時への備えとして、介護保険制度や関連サービスについて利用方法等をわかりやすく解説します。

【総論】 健やかに歳を重ねるために

～中高年期のからだところの変化～

秋田大学医学部保健学科看護学講座 助教 横江美那子

中高年期にみられる心身の変化と健康課題について、健やかに歳を重ねるための備えについて、皆さんと一緒に考えます。

【各論1】 今からできる中高年期の健康づくり

～からだとあたまの健康～

秋田大学医学部保健学科看護学講座 助教 佐藤亜希子

少し気になり始める心身の変化に対して、日々の生活に取り入れられる、からだとあたまの健康づくりについてお話します。

【各論2】 今からできる中高年期の健康づくり

～こころの健康と社会とのつながりについて～

秋田大学医学部保健学科看護学講座 助教 藤田智恵

健やかに歳を重ねるうえで、こころの健康や社会とのつながりの大切さとともに、いまからできる生活の工夫についてみなさんと一緒に考えます。

【各論3】 もしも介護が必要になったら

～介護保険制度とその利用方法～

秋田大学医学部保健学科看護学講座 准教授 長岡真希子

いざという時に頼れる「介護保険」。その制度の仕組みや利用方法、サービスの特徴についてわかりやすく解説します。

受講方法 等

〈受講方法〉

動画配信

配信期間中は、パソコン、スマートフォンからいつでもご視聴いただけます。

視聴方法は受講者の方々へ別途ご連絡致します。

〈受講料〉

無料

通信機器のご準備、通信に係る費用は各自でお願いします。

申し込み方法

〈申し込み方法〉

下記QRコードをスマホ等で読み取り、申し込みください。

<https://forms.office.com/r/SbEEjjKErw>

〈申込期間〉

10/1(金)～

動画配信開始以降も受け付けます！



※講座のお申し込みはこちら！



お問い合わせはこちら

Email: akiko@hs.akita-u.ac.jp/Tel:018-884-6557

秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻看護学講座地域看護学分野