

平成30年度 常葉大学公開講座

〈全3回〉

常葉大学 × 静岡市駿河生涯学習センター 共催事業

 人生最期まで美味しく食べるためには
 —— 口から食べるために必要な機能・働きを考える

人生の最期まで「美味しく・楽しく」食べるためには「目覚めている状態で、安定した姿勢で、箸やスプーンを使って食べる」ことが必要です。そのためには、安定した呼吸と食べる動作を支える筋力が十分にあることが重要です。食べる事を全身の運動と捉えることで、人生の最期まで食べる事の大切さを考えましょう。


 第1回 1月26日(土)
 13:15-14:45

口から食べる事とは

健康科学部 講師 小澤公人

 第2回 2月2日(土)
 13:15-14:45

食べる姿勢と動作・栄養状態の維持改善

健康科学部 准教授 新井 龍

 第3回 2月9日(土)
 13:15-14:45

食べるために必要な運動と呼吸

健康科学部 講師 栗田泰成

会場

 静岡市駿河生涯学習センター(静岡市健康文化交流館 来・て・こ)
 302 活動室

受講料 無料

申込方法 静岡市駿河生涯学習センターへ電話でお申し込みください。

054-202-4300

平成30年12月15日(土)
13:00より受付開始。

定員 高校生以上 30名

(申込順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます)

人生最期まで美味しく食べるためには

一口から食べるために必要な機能・働きを考える〈全3回〉

〈第1回〉口から食べる事とは

1月26日(土)
13:15 ~ 14:45

食べる事のメカニズムと加齢による変化について、水や食材を使用して体験しながら考えます。
食べるための口腔環境を整える方法について学びます。
(会話や活気のある生活と食事の関係)

健康科学部

講師 小澤 公人

〈第2回〉食べる姿勢と動作・栄養状態の維持改善

2月2日(土)
13:15 ~ 14:45

食事をするための環境調整と、姿勢保持の大切さと食べる動作を考えます。
食べるために必要な食事形態・効果的な栄養補給の方法について学びます。

健康科学部

准教授 新井 龍

〈第3回〉食べるために必要な運動と呼吸

2月9日(土)
13:15 ~ 14:45

食べる事と呼吸の関係を認識し、誤嚥防止の対策について考えます。
食事動作における自宅で出来る全身の運動(座位保持・上肢の運動・筋トレ)の方法について学びます。

健康科学部

講師 栗田 泰成

申込方法 ※静岡市駿河生涯学習センターへ電話でお申し込みください。

電話申込

054-202-4300 (静岡市駿河生涯学習センター)

平成30年12月15日(土)
13:00より受付開始。

申込順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます。

会場案内図

静岡市駿河生涯学習センター(来・て・こ)

(指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体)

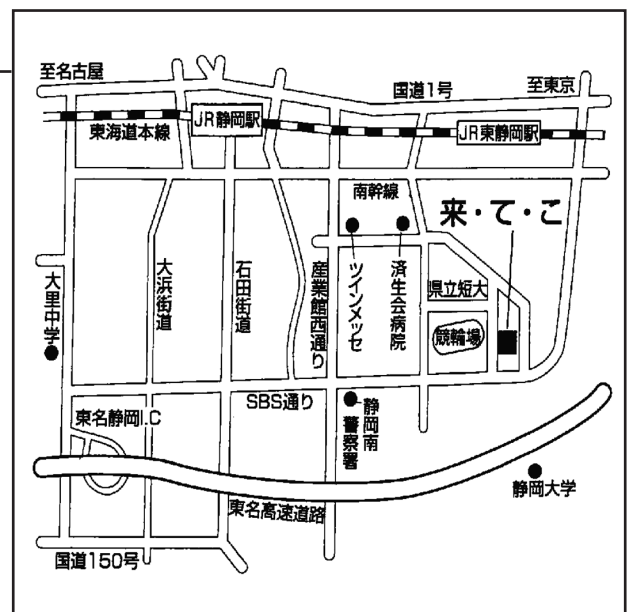
〒422-8021 静岡市駿河区小鹿二丁目25番45号

TEL. 054-202-4300

URL <https://sgc.shizuokacity.jp/>

バス JR静岡駅北口より 8B番のりば 美和大谷線「競輪場入口」下車
JR静岡駅南口より 21番のりば みなみ線「小鹿営業所」下車

車 駐車場に限りがありますので、ご来館の際は公共の交通機関をご利用ください。



つながる、ひろがる、つくりだす。