

## 私の経歴・講師活動履歴と講座担当可能領域

### 簡単な職歴

大阪大学附属病院薬剤部に薬剤師として約 23 年勤務後、大阪薬科大学（専任講師）に 4 年間勤務。その後、大阪大谷大学薬学部に教授として着任し、2019 年まで勤務し、その後大阪医科薬科大学（大学名変更）薬学部に特別講師として勤務。現在、大阪大谷大学薬学部名誉教授、看護学校非常勤講師、大阪府民カレッジ会員。

2024 年からは、健康啓発活動を主に行っています。Lic はびきの市民大学、大阪府民カレッジなどの健康講座など多数行っています。

### 講座講師可能な領域（次ページ参照）

#### 1) 健康実践講座全般（健康増進及び病気予防に関連するあらゆる領域）

**疾患別：**認知症、がん、関節関連疾患、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）など

**老化防止対策：**老化の仕組みと対策、シニア向き実践栄養、認知症早期発見と予防、口腔ケアなど

**栄養：**健康長寿に必要な栄養管理法、介護状態にならないための食事対策、肥満防止の秘訣など

**運動：**健康長寿の要「股関節」強化運動、骨折防止運動、膝痛での運動法など

**健康維持増進に必要な身体：**腸内細菌機能の驚異と活用、免疫賦活法、血管維持、良質な睡眠など

**健康チェック：**自宅でもできる認知症を含む健康チェックで病気発症予防と重症化防止チェック

**メンタル：**メンタルでの健康チェックとその早期対策（うつ病・ストレスの早期発見とその解消）

#### 2) お薬教室

薬の正しい使い方、飲み合わせ、副作用防止、後発医薬品活用、セルフメディケーションなど

#### 3) 公衆衛生関連

日本の人口動態変動、家族形態、医療・介護・福祉、食品保健、感染症とその予防、自然・生活環境などの現状と今後の予測

### 4. 健康講座での基本方針

- ・聴講者に分かり易く講義するだけでなく、家庭で実践できるような内容としている
- ・講義内容は、多くの資料から厳選して信頼できるものに限定している。また、研究論文・報告を調べ最新の信頼できる知識を提供している。
- ・特定のサプリメントや商品は、基本紹介しない。お金を掛けずに実践できる方法を伝えている。
- ・参加者の健康知識を考慮（推測）して、そのレベルに合うようにまとめ、理解度に合わせて話していくようにしている。



はびきの市民大学 公開講座

# 生活の見直しから始める健康実践講座

01

12月9日(木)  
13:00～14:30

## 生活習慣病(主に糖尿病と高血圧)の予防

糖尿病と高血圧の生活習慣病があれば、老後での生活が大きく制限されます。改めて、ご自身の生活習慣を見直してみませんか。さらに、これらの疾患は、合併症だけでなく他の多くの生活習慣病も誘発します。正しい生活習慣で快適な生活を送りましょう。

02

12月16日(木)  
13:00～14:30

## 生活習慣病(主にがん)の予防

がん治療は大いに発展しています。しかしながら、早期発見・早期治療以外は今も不治の病であり、死亡疾患ではがんが第一位です。がんは、遺伝的要因よりも後天的な環境要因の影響を受けることが分かっています。がんは予防可能で、生活習慣を見直すことでがん罹患するリスクを下げるができます。

03

12月23日(木)  
13:00～14:30

## 認知症の予防

認知症は、生活習慣病と強い関連性があります。そのため、生活習慣の改善を行えば予防できます。認知症の発症の要因は大規模試験研究によりよく知られています。これら最新情報を活用して、認知症を防ぎましょう。さらに、認知症の前兆を早く気づくことも重要です。その方法もお伝えします。

04

1月6日(木)  
13:00～14:30

## 運動と栄養による健康維持

健康維持に欠かせない運動と栄養改善には多くの方法がありますが、重要で基本的な点は限られています。今一度、生活を見直す際に必要で重要な知識と改善法をご提供します。一方、健康を害する運動と栄養事例についてもお伝えします。

05

1月20日(木)  
13:00～14:30

## 老化の予防

老化の目安として、サルコペニア、ロコモティブシンドロームがありますが、ご自身の身体状態を知り、快適な生活を過ごすための最新の老化防止情報を提供します。また、老化に大きく影響する脳を元気にする生活習慣についてもお伝えします。



1回ずつ申込可能です。  
お好きな回を選んで受講  
していただけます!!

<会場> LICはびきの 3階 視聴覚室 ※12月9日(木)のみ 2階 大会議室

はびきの市民大学 公開講座

# 健康で自立した生活を 維持するための 実践健康講座

1

2023年1月11日(水)  
10:30~12:00

今日からできる健康づくり  
～自宅でできる健康チェック～

健康の条件は病気になること、体の具合が悪くなって医師に診てもらっても治りも回復も遅くなります。自分で体の不調に早く気付くことが何よりも重要であります。自宅でチェックできる方法をお伝えします。

2

2023年1月18日(水)  
10:30~12:00

血管は「健康寿命」の要、無症状でも油断できない血管の老化

血管の状態は、老化や健康寿命を左右する大きな要因です。血管が痛んで老化すると、血管壁に動脈硬化を起こすと心筋梗塞などの命に係わる元凶となります。そのようにならないようにするための血管の若さを保つための予防策をお伝えします。

3

2023年1月25日(水)  
10:30~12:00

脳を衰えさせる悪い習慣、活性化する良い習慣～脳の機能はいつになっても高められる～

加齢とともに脳の衰えを実感する人は多いと思います。認知症の心配もあります。しかし、脳は加齢で衰えるは誤解です。何歳でも「脳力」は成長できます。どうしたら年齢を重ねても健康な脳の機能を維持できるかをお伝えします。

4

2023年2月1日(水)  
10:30~12:00

健康もアンチエイジングも腸から～生活習慣病や認知症対策に役立つ腸活!～

健康もアンチエイジングも、まず腸からというのが、意外に思われますが今や常識となっています。腸は、最近の研究から、肥満、免疫、生活習慣病、さらには認知症とも関連があるとされています。どうすれば、健康な腸を維持できるか解説します。

5

2023年2月8日(水)  
10:30~12:00

健康長寿に必須の股関節強化～股関節を鍛えて生涯現役の体をつくろう～

健康で自立した生活を送るためには、歩く力が必要となります。それに欠かせないのが、上半身と下半身をつなぐ、全身の動きの急所となっているのが股関節です。股関節が衰えると、姿勢や歩行に大きく影響し、腰痛や転倒・骨折などを引き起こします。股関節を強化する方法を解説します。



## 2023 年度での羽曳野市民大学案内

### 快適な老後を送るための実践健康講座

1	1/26	脳を使うだけでは老化が加速！若く保つための秘訣とは？ ～新しい「脳の老化」の防ぎ方～
2	2/2	だれでもなりえる高血圧 命にかかわらないようにするために必要なこと ～ 4300 万人が罹る国民病「高血圧」数ある病気の中でも特別な理由～
3	2/9	「嗅覚の老化」は認知症・寝たきりの前兆！ 嗅覚を維持・改善するための対策で健康長寿
4	2/16	いずれ誰もが悩む頻尿・尿漏れをセルフケアで解決！ 尿トラブルの症状に合わせた対策を解説
5	3/1	うつ病とストレス 根底から崩れる健康の最大の敵
6	3/8	一生「元気な足腰」でいられる秘訣「老化は足から」とさせないための対策