

長崎国際大学公開講座

いのち・健康・暮らし

平成24年度前期の公開講座は、前年度に引き続き「いのち・健康・暮らし」をテーマに開催いたします。

国際観光学科、社会福祉学科、健康栄養学科、薬学科の教員が、それぞれの研究領域に基づき、「いのち・健康・暮らし」にかかわる話題について、4回の講義を行います。私たちの暮らしや健康について、考え・学ぶ講座です。

学外講座では、佐賀県玄海町にある薬草園で、甘草の栽培研究の現場と様々な薬草・薬木を見学します。

平成24(2012)年**5月26日**~**6月16日**

毎週土曜日 全4回 午後1時30分から100分
〔途中10分の休憩含む〕

会 場：長崎国際大学

定 員：150名

受講料：無料 ただし資料代500円を初回受講時にお支払いください。

お申し込み方法：お名前、ご住所、お電話番号、年齢を電話・FAX・ハガキ・窓口にてお知らせください。【定員になり次第締め切ります】

主催 長崎国際大学 後援 佐世保市教育委員会



こころはいつも新呼吸

ながさき県民大学連携講座



いつも、人から。そして、心から。

長崎国際大学

Nagasaki International University

申し込み・問い合わせ先／学務支援室

〒859-3298 長崎県佐世保市ハウステンボス町2825-7

TEL:0956(39)2020 FAX:0956(39)3111

E-mail kshien@niu.ac.jp

URL http://www.niu.ac.jp

—アクセス— ・西肥バス長崎国際大学バス停下車徒歩 0 分または JR ハウステンボス駅下車徒歩 15 分・駐車場有

講座内容

※都合により講座内容など変更する場合があります。ご了承ください。

第1回 5月26日(土)

人間社会学部 社会福祉学科 教授 西山 裕

■福祉とまちづくり～新しい支え合いづくりへの取り組み～

福祉って、ホームヘルパーさんにお世話になったり、老人ホームで介護福祉士さんにお世話になるだけのもの？ そんなことはありません。誰でも、家族や友人、隣近所の人たちと支え合って生活しています。そこそが「地域福祉」なのです。ホームヘルパーや介護福祉士も、そうした家族や地域の支え合いがあってこそ、高齢者や障がい者をしっかり支援できるのです。でも、近頃は、そうした人と人のつながりが弱くなり、「無縁社会」と言われています。そうした「無縁社会」や「限界集落」を克服するために、全国各地で、新しい支え合いづくり、福祉によるまちづくりへの挑戦が行われています。そうした取り組みを紹介しながら、福祉を手がかりとして、私たちがどんなまちづくりをすることができるのかを探っていきたいと思います。

第2回 6月2日(土)

健康管理学部 健康栄養学科 講師 林 俊介

■健康管理のための食生活改善～バランスの良い食べ方を考えよう！～

「バランスの良い食生活をしていますか？」と言われて、皆さんは何を考えるでしょうか？ バランスの良い食事と日常的に良く使う言葉ですが、では一体バランスの良い食事・食生活ってどんなものなのでしょうか。肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病の発症には普段からの食生活習慣が大きく関与しています。これらは放置していると様々な合併症を招くことになり、将来的には健康寿命を大幅に縮めてしまうことになりかねません。本講座では厚生労働省・農林水産省から健康づくりを目的に作られた「食事バランスガイド」を用いて自分の食事の適切な量、「なにを」「どれだけ」食べたら良いのかを理解し、バランスの良い食事について考えて行きたいと思います。そして自分の生活習慣と食生活を見直してより良い健康的な人生を送りましょう！

第3回 6月9日(土)

人間社会学部 国際観光学科 教授 嶋内 麻佐子

■暮らしの中のお茶と茶道教育

お茶というと、多くの方が女性の礼儀作法やお稽古ごとだと思われるのではありませんか？ このようなイメージは、長い茶の湯の歴史の中で、ごく最近登場してきたものなのです。そこで、本講座の前半では、中国を起源とする喫茶の風習がいかにして日本に伝来し、発展していったのか。さらにお茶を飲む行為に美を見出し、芸術の域まで達した「茶の湯」とはなにか？ についてお話しします。

後半では、長崎県平戸に江戸時代から現在まで脈々と継承されている武家茶道についてお話しします。本学では、その武家茶道の教えを教育の中に取り入れ、授業を行っています。点前を通して人間力を身につけ、礼節ある人格の育成、日本の伝統文化の習得に励んでいます。そこで当日は、日頃の学生たちの成果を見て頂きたい、鎮信流の点前を紹介いたします。

第4回 6月16日(土)

薬学部 薬学科 教授 山田 勝士

■幸せはこころと体の健康から

人生における大切なものとして、健康や家族を挙げる方が多いと思います。では、自分自身の、また家族の健康をどのようにして保っていくべきなのでしょう。残念なことに、私たちは誰でも病気にかかりますが、未然に発病を防ぐ方法はないのでしょうか。未病という言葉がありますが、これは「半健康で、病気に進行しつつある状態」を意味します。すなわち、その状況を放置すれば将来発病するので、未病のうちに健康管理に心掛けなければなりません。例えば、生活習慣病と言われる高血圧症、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症・痛風などは未病の時に食事や運動に気を付けることで発病を防ぐことができます。また、喫煙家は慢性閉塞性肺疾患や肺癌誘発など喫煙の恐ろしさは理解していても禁煙出来ずにいます。そして、多くの人々は発病して初めて健康のありがたさに気付くものです。今回の講座では、健康寿命を長くするために、私を含め高齢者が罹りやすい生活習慣病などの予防法や治療薬の上手な使い方についてお話ししたいと思います。また、参加者の方で自慢の健康管理法があればご紹介頂ければと思います。

学外 講座

6月8日(金) 見学場所：玄海町薬用植物栽培研究所(佐賀県東松浦郡玄海町) ※別途申し込みが必要です。

●「最も重要な薬草、甘草(かんぞう)の栽培地と薬草園見学」 薬学部 薬学科 教授 正山 征洋

日本で漢方薬等に用いられる薬草(生薬)の90%以上を外国からの輸入に頼っています。これは食料の受給バランスよりもっと深刻な状況です。その中で、甘草は漢方薬の70%以上の処方配合される最重要生薬ですが、日本には自生しておらず100%輸入です。近年主輸入国の中国では甘草の乱獲により砂漠化が拡大したとの見解から、野性甘草の採取規制がかけられて、中国における甘草の受給バランスが崩れつつあり、漢方薬や生薬製剤に大きな危機が訪れようとしています。このような状況から国産甘草の栽培が望まれています。私たちは5年前から玄海町においてモンゴル産甘草の種子を用いて優良品種の選抜と栽培研究を行なっています。今回は温室内で栽培している甘草をご覧頂くと同時に100種類以上の薬草・薬木を見学頂き、身近な薬草や薬木が意外と多いことを感じて頂きたいと念じています。

◎旅行行程

9:00出発 10:30 12:30 12:45 13:45 16:50
大 学 → 玄海町薬用植物栽培研究所 → 昼食 出発 → 唐津 → 伊万里 ~ 大 学

※昼食は呼子でイカの活き造り定食の予定。唐津でおさかな村に立ち寄り予定。

- ◎募集人員・参加費 40名 参加費1人 3,500円(昼食代を含む) ◎手配旅行社 ヒューマントラベル
- ◎申し込み方法 ハガキにて、住所、氏名、電話番号、年齢を明記の上、お申し込みください。1枚のはがきで、1名申し込みが出来ます。
- ◎申し込み締め切り 5月18日(金) 応募多数の場合は抽選となります。抽選の結果は5月28日(月)までに通知します。
- ◎申し込み先 〒859-3298 佐世保市ハウステンボス町2825-7 長崎国際大学 薬草園見学講座係