



# 湘南医療大学 <令和元年度>

## 公開講座のご案内

湘南医療大学では教育・研究の成果を広く社会に開放し、地域社会への貢献を通して地域の健康増進に資するため、公開講座などを開設しています。

講演会終了後に希望の方は大学見学も可能です。

### <第 6 回> ◆美味しく食べて健康年齢を伸ばそう

### ◆音楽家の病気『ジストニア』

10月26日(土) 10:00~11:20 (二本立て、途中入退場自由)

#### <美味しく食べて健康年齢を伸ばそう> (50分程度)

講師：大澤 千恵子 (湘南医療大学保健医療学部看護学科 教授)

看護教育に関わり30年余りが経ち、看護教育も随分変化しました。

患者さんにとって安全で安心ができる看護技術の提供や看護教育に関心があります。

概要：年齢を重ねると食は、「沢山食べたい」から「美味しいものを食べたい」というように量から質へ変化し、肉か魚かと言えば魚が増えていくように思います。そして、サラダや食後のフルーツ・デザートがあれば満足します。健康診断では、LDL コレステロールや血圧値が指摘され気にしています。そこで、美味しく食べながら健康年齢を伸ばす食事について一緒に考えたいと思います。



#### <音楽家の病気『ジストニア』> (20分程度)

講師：田邊 浩文 (湘南医療大学保健医療学部リハビリテーション学科作業療法学専攻 教授)

「大学生の社会性」「脳卒中後のうつ病とリハビリテーション」「手工芸活動が交感神経系に与える影響について」等の研究を行っています。

概要：弦楽器奏者やピアニストに襲い掛かる手指の痙攣、それはフォーカルジストニアです。特定の指が自分の意思とは関係なく、勝手に曲がってしまったり、引き攣ってしまい演奏が困難になる病気です。音楽界のトッププレーヤー以外にも趣味で音楽演奏をしている人にも起こる病気です。講座ではジストニアのメカニズムとその予防策についてお話しします。



会場：湘南医療大学 (JR 東戸塚駅西口から徒歩 12 分)

※駐車場はありません

(大学周辺にはコインパーキングもありません)

対象：どなたでも受講できます

(定員 100 名、定員に達し次第締切)

参加費：無料

申込方法：大学ホームページの公開講座申込フォーム

もしくはお電話にてお申し込みください

問合せ先：〒244-0806 神奈川県横浜市戸塚区上品濃 16-48

湘南医療大学 事務室 TEL: 045-821-0109



【東戸塚駅西口 積水ハウスビル前発】

無料送迎バス 9:00、9:30、10:00

大学ホームページ公開講座  
申込フォームはコチラ→

