

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)


 常葉大学 静岡水落キャンパス
 TOKOHA UNIV.

お問い合わせ先

 静岡市駿河生涯学習センター
 TEL 054-202-4300

 〒422-8021 静岡市駿河区小鹿二丁目25番45号
 公式サイト <https://sgc.shizuokacity.jp/>

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行える全身の運動(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

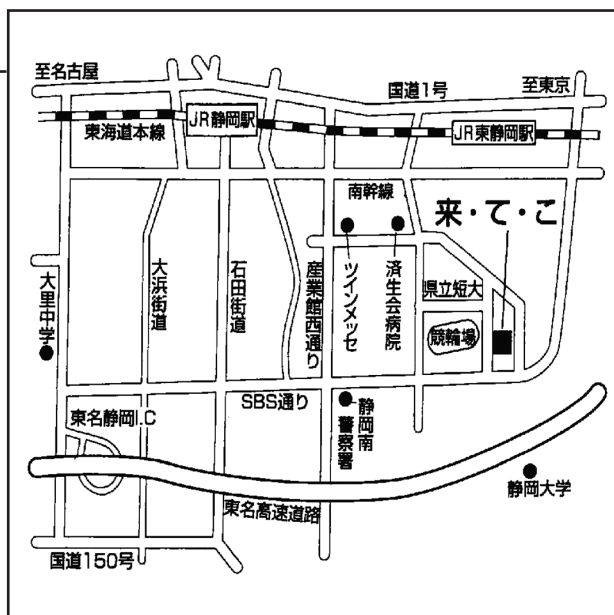
URL <https://sgc.shizuokacity.jp/>

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。



常葉大学

TOKOHA UNIV.

常葉大学 地域貢献センター

〒422-8581 静岡市駿河区弥生町6-1

TEL. 054-297-6142

E-mail. community@sz.tokoha-u.ac.jp