

平成29年11月20日

三木サテライトセミナー参加者募集

楽しく学んで、楽しく実践！やさしい健康講座（全4回）

開講日時：下記のとおり

場 所：サンサン館みき（香川県木田郡三木町大字氷上2940番地1）

定 員：50名程度

申 込 先：サンサン館みき TEL：087-891-0333 FAX：087-891-0339

そ の 他：受講料無料。1回限りの受講も可能です。

※なお、受講は事前申し込みが必要です。サンサン館みきまでお申込みください

講義日程・内容等

第1回 12月11日（月） 14時～15時30分

講 義 名： **糖尿病のはなしと簡単健康体操**

内 容： 香川県は糖尿病の患者さんが多いと言われています。日頃の生活を変えることで糖尿病は十分予防、改善できます。運動をはじめとした糖尿病予防、改善の方法をご紹介します。

講 師：医学部衛生学 准教授 宮武伸行、香川大学医学部大学院生 片岡弘明

第2回 12月14日（木） 19時～20時30分

講 義 名： **高齢者の健康のはなし、難聴と耳鳴りのはなし**

内 容： 1) 日本人の平均寿命は世界トップクラスです。年をとっても、元気にいきいき生活できるための日常生活のこつをご紹介します。

2) 加齢とともに、耳が聞こえにくくなります。それに伴い、耳鳴りもでてきます。特殊な機械がなくても自宅のできる耳鳴りの治療をご紹介します。

講 師：医学部衛生学 准教授 宮武伸行、医学部耳鼻咽喉科学 准教授 宮下武憲

第3回 12月15日（金） 14時～15時30分

講 義 名： **高血圧と生活習慣のはなし、補聴器のはなし**

内 容： 1) 高血圧症の予防、改善には日ごろの生活習慣がとても大切です。薬だけが治療法ではありません。今回の講座では、高血圧の予防、改善と生活習慣とのかかわり、予防、改善法をわかりやすく紹介したいと思います。

2) 補聴器は正しく使えばとても有効です。どのくらい聞こえがわるくなったら補聴器が必要か、補聴器を購入するときの注意点など、わかりやすくお話をします。

講 師：医学部衛生学 准教授 宮武伸行、医学部耳鼻咽喉科学 准教授 宮下武憲

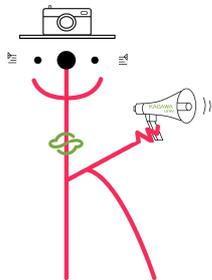
第4回 12月21日(木) 19時～20時30分

講義名: **がん予防のはなし、めまいのはなし**

内容: 1) 日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人が、がんが原因で命を落とします。しかしながら、日ごろの生活習慣に気をつけること、また、健診・検診を上手に活用することで予防がある程度可能です。今回はがん予防のための生活習慣、健診・検診の活用法について紹介したいと思います。

2) 一言でめまいといっても、ぐるぐるまわるようなめまい、ふらふらするめまいなど、いろいろあります。耳鼻科でよくあるめまいと、その対応方法についてお話をします。

講師: 医学部衛生学 准教授 宮武伸行、医学部耳鼻咽喉科学 准教授 宮下武憲



■申込み先

サンサン館みき

TEL:087-891-0333 FAX:087-891-0339

■問い合わせ先

香川大学 学術・地域連携推進室 地域連携推進グループ 杉村

TEL : 087-832-1368 FAX:087-832-1357

E-mail : chiiki2@jim.ao.kagawa-u.ac.jp