

講師	山本君子(看護学科 教授) 塚本都子(看護学科 教授)
開講日時	①5月7日(土) 認知症予防 ②5月14日(土) フレイル予防 13:30～15:00
会場	八王子市学園都市センター(セミナー室)
内容	我が国では、「健康長寿」という言葉のとおり長生きに対する「質」の向上が国家戦略となっています。人口が減少に転じる中、高齢者数の増加は今後も続くと推計されており、脳卒中・認知症などが原因で介護が必要な方が増え続けています。本講座では、避けることができない老化と予防することのできる老化について楽しく前向きに学ぶことができます。あなたらしく上手に生活を送り予防する術(すべ)をお伝えします。
対象	18才以上(高校生除く)
定員	20名 応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。
受講料	一般:2,000円 学生:1,000円 (お申し込みは、八王子学園都市大学いちよう塾へ)
持ち物	筆記用具

**山本君子**: 青山学院大学学士課程(経済学)修了、国際医療福祉大学大学院修士課程(保健医療学)・博士課程(医療福祉学)修了。看護師として聖マリアンナ医科大学病院、慶應義塾大学病院などで急性期・慢性期看護の臨床経験を積む。その後、東京医科大学看護専門学校教員、杏林大学保健学部看護学科看護学専攻教授、2019年度4月より現職。



**塚本都子**: 2005年 Australia GRIFFITH UNIVERSITY School of Nursing and Midwifery (Bachelor of Nursing)修了。2008年、同大学 (Master of Nursing)修了。東京医科大学病院(老年内科)等に勤務。共立女子短期大学の高齢者看護学助手。2012年より横浜創英大学の高齢者看護学助教を経て、2015年4月東京純心大学、専任講師として着任。2021年4月より現職。



### 講師からみなさまへ

あなたは、「老い」をマイナスに捉えていませんか？人生とは、誕生から生涯にわたる年齢を重ねていく過程です。中でも「老化」は最長で、避けることができない変化です。人生100年時代と言われ、高齢者は複数の病気を抱えつつも人生を謳歌できるのです。本講座では、「老い」を衰退と捉えるだけでなく、発達の側面から正しく学ぶことができます。また、様々な病を持ちながらも理想とする自分や家族の未来を実現するために「老いを楽しむ幸せな生活設計」を試みましょう。