

# オンライン 11~12月 三原シティカレッジ '21



三原地域連携推進協議会では、広島県公立大学法人県立広島大学と連携して『オンライン三原シティカレッジ』を開講します。受講料は無料です。皆様のご参加をお待ちしております。

※ 新型コロナウイルス感染症の状況によって、延期・中止となる可能性があります。ご了承ください。

## 《 講座の実施方法 》

- ◎ Zoom (<https://zoom.us/>) を使用したオンライン講座で行います。
- ◎ 大学内講義室での対面式講座ではありません。
- ◎ 受講条件は5ページのとおりです。詳細を必ず確認して下さい。
- ◎ 受講条件について承諾いただける方のみお申込みいただけます。

### 【受講条件 抜粋】

- 1 Zoom が使用できる受講用機材（パソコン、タブレット、スマートフォン等）やインターネット環境が必要です。また、マイク、スピーカー、カメラ（テレビ会議のための音声及び映像接続機器等）が必要です。  
※種類や性能に指定はありませんが、テレビ会議ができるものを推奨します。
- 2 受講用機材、インターネット環境、通信料等は受講者の負担となります。
- 3 Zoom や接続機材、インターネット環境の操作方法等について個別にお答えすることはできません。
- 4 法令や公序良俗の違反、講座の妨害、講師を含む参加者を不快にさせる言動等があった場合、講師の判断でオンライン接続を中止する事があります。
- 5 配信される講座内容や資料等について、いかなる手段による撮影、録画、録音、保存、複製、再配布、再配信を禁止とします。

※お申し込みがあった方は受講条件をご承諾いただいたものといたします。

講座名	排尿トラブルを理解する	
概要	「急な尿意」、「トイレが近い」、「尿漏れ」など排尿に関するトラブルは、特に中高年者の日常生活にマイナスの影響を与えます。そこで本講座では、排尿に関する解剖と生理について概説し、過活動膀胱のメカニズムや関連する神経疾患について概説します。	
日時	① 11月20日(土) 10:00~11:00 ② 11月20日(土) 11:00~12:00	
11月20日 (土) 10:00~11:00	① 排尿に関する解剖、特に骨盤底筋群の役割	教授 津森登志子
	排尿は膀胱や尿道だけが機能していれば良いわけではなく、これに付随する筋肉(骨盤底筋群)が適切に機能する必要があります。特に女性では、尿道が短いため骨盤底筋群が果たす役割は大きいと言えます。そこで、骨盤底筋群に関する基礎的な知識についてわかりやすく解説しつつ、その意義について最近の研究成果とともに紹介します。	
11月20日 (土) 11:00~12:00	② 排尿に関する生理、排尿障害を示す神経疾患	教授 森 大志
	私たちは意識することなく、膀胱や尿道の筋肉を緩めたり、締めたりすることで排尿を行います。この調節には自律神経だけではなく大脳まで関与しているため神経系が適切に機能しないと排尿トラブルが起きてしまいます。ここでは、排尿のメカニズムとともに排尿トラブルを示す代表的な疾患を紹介します。	
対象	どなたでも	
定員	20名	
申込締切	11月15日(月)	

講座名	良い声を保つために ～声(のど)の病気とアンチエイジング～	
概要	<p>この講座では、声についてお話しします。          どのようにして声は出るのか？声(のど)の病気にはどのようなものがあるのか？などご紹介します。</p> <p>また、声の老化やアンチエイジングについてもお話しします。          良い声を保つために、簡単なトレーニングを紹介し、皆さんと行います。          最後に良い声を保つために気をつけることを紹介します。          声について一緒に学びましょう！</p>	
日時	① 11月27日(土) 10:00～11:00	
11月27日 (土)	①良い声を保つために ～声(のど)の病気とアンチエイジング～	教授 田口 亜紀
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●声の仕組みについてわかりやすく説明します。</li> <li>●声(のど)の病気を紹介します。</li> <li>●声の老化とアンチエイジングについて解説します。</li> <li>●良い声を出す簡単なトレーニングを皆さんと一緒に行います。</li> <li>●良い声を保つために日常生活で気をつけることをお話しします。</li> </ul>	
対象	どなたでも	
定員	20名	
申込締切	11月19日(金)	

講座名	<p>知っておきたい「食べる・飲み込む」機能の維持～“誤嚥”や窒息，感染症の重症化を予防して，健康寿命を延ばそう～</p>	
概要	<p>コロナ感染症重症化や要介護状態を起こす原因の一つとなる誤嚥（唾液や飲食物が気管に入ること）性肺炎や，幼児・高齢者の窒息事故を防ぐために，普段から気をつけたいことや座ったままできる体操・発音練習，“誤嚥”や窒息を防ぐ姿勢や飲み込み方，飲食物の工夫などをご紹介します。</p>	
日時	<p>① 12月4日（土） 13：30～15：00</p>	
12月4日（土）	<p>1. 「食べる・飲み込む」しくみと機能変化の徴候 「食べる・飲み込む」しくみと，機能が変化して“誤嚥”や窒息の危険性が高まっている場合の徴候を，ビデオなどを交えて説明します。</p> <p>2. 「食べる・飲み込む」機能を保つには 呼吸機能や食べる・飲み込む機能を保つために，毎日行っていただきたい首や肩のストレッチ，口腔運動，お口の体操としての発音練習，口腔ケアの方法などについて紹介します。</p> <p>3. “誤嚥”“窒息”を避ける食事の方法 “誤嚥”や窒息を防ぐ姿勢・飲み込み方・飲食物の工夫について紹介します。</p> <p>4. 質問・相談コーナー 残った時間で，受講者の皆さんからの質問・相談をお受けします。匿名で結構ですので，ご遠慮なくお寄せください。</p>	<p>教授 矢守 麻奈</p>
対象	<p>どなたでも</p>	
定員	<p>20名</p>	
申込締切	<p>11月29日（月）</p>	

講座名	女性の健康セミナー ～更年期以降を健康で快適に過ごす～	
概要	わが国は、超高齢化社会を迎える中、高齢化社会では個人的に健康で幸福感あふれる老後をいかに過ごせるかに大きな関心が寄せられています。また、40歳を過ぎた頃から「不定愁訴」といわれる「疲れが取れない、なんとなく体調が悪い」などを感じる人も多いのではないのでしょうか。人生のターニングポイントであるこの時期を、快適に過ごすためにも、自分自身の心とからだの変化を理解し、セルフケア能力を高めていきます。そして、将来、少しでも要介護生活にならないよう、健康寿命の延伸を目指します。	
日時	① 12月25日(土) 10:30~12:00	
12月25日 (土)	①女性のライフステージに沿った心とからだの変化を知ろう!	教授 宮下ルリ子 講師 奥山 葉子
	基本的知識として、女性のライフステージに沿った心とからだの変化などを解説していきます。そして、生活習慣の見直しの必要性や改善のヒントを具体的にお伝えします。更年期以降を自分らしく、健康で快適に過ごすためのセルフケア方法の一部を紹介していきます。	
対象	40~50歳代の女性	
定員	20名	
申込締切	12月20日(月)	

## オンライン三原シティカレッジ 受講条件

三原地域連携推進協議会  
地 域 交 流 部 会

### 1 必要な環境

リアルタイム配信の公開講座を受講するために、次の環境をご用意ください。

- ・インターネット接続環境
- ・受講用機材  
パソコンやタブレットは受講者自身で準備してください。
- ・メールアドレス  
受講申込時に必要です。  
講義資料、視聴用ミーティング URL を事前にお送りします。

### 2 受講上の注意事項

- ・視聴用ミーティングルームに入室する際は、個人情報保護のため個別の受講者番号で入室してください。（受講者番号は事前に案内します。）
- ・受講開始時、講師の指示があるまでは、カメラ映像は OFF にし、マイクはミュートにしてください。
- ・受講時の画面や音声の録画・録音は不可とします。また、画面のコピーや写真を取らないようお願いいたします。
- ・講座を受講するにあたり、通信費用等の経費は受講者負担となります。
- ・Zoom (<https://zoom.us/>) や受講用機材、インターネット環境の操作方法等について個別にお答えすることはできません。
- ・やむを得ず講座の内容の一部変更または中止とさせていただくことがあります。
- ・カメラ映像の録画やマイク音声の録音は禁止しておりますが、リアルタイム配信の性質上、受講者側の端末で行われてしまう可能性があります。受講者の皆様は、ご自身の映像等個人情報の扱いについて十分にご注意ください。
- ・その他、受講に伴う受講者同士のいかなるトラブルが発生したとしても本学は責任を負いかねます。
- ・講座の運営を妨げる行為及び他の受講者のプライバシーや人権を侵害する行為等が確認された場合、受講をお断りすることがあります。

上記の受講条件に承諾いただける方は、お申込みください。

## 《 お申込み方法 》

下記の県立広島大学ホームページ上 URL「申込フォーム」または QR コードからお申し込みください。

<https://www.pu-hiroshima.ac.jp/ques/questionnaire.php?openid=558>



【QR コード】

- 申し込み内容確認後、三原シティカレッジ係から受付メールを送信します。  
※メールの双方向テストを兼ねて、受付メールにご返信をお願いします。
- 受信した受付メールの内容をよく確認して下さい。
- 原則、初回開催日の5日前（土日祝を除く）を申込期限とします。  
※ 開講日は講座ごとに異なります。  
※ 備考欄に申込期限に関する記載がある場合は、その日を期限とします。
- 先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。
- 定員超過等で受講できない場合は、別途ご連絡いたします。
- 電話やFAX、メールでのお申し込みは受け付けておりません。
- 合理的配慮が必要な方は、申込フォームの備考欄にご入力ください。  
個別に相談の上、対応させていただきます。

※ ご提供いただいた個人情報は講座運営にのみ使用し、それ以外には一切使用しません。

## 《 お問い合わせ 》

県立広島大学三原キャンパス内 三原シティカレッジ係

〒723-0053 三原市学園町 1-1

電話：0848-60-1200（9:00～17:00）

FAX：0848-60-1134

メール：mrenkei@pu-hiroshima.ac.jp

