

令和8年度

# 富山県立大学公開講座

テーマ

## からだのこえをきいてみよう

日時

11月14日(土)・11月28日(土)・12月5日(土) 各日13:30~  
(受付開始13:00~)

実施方法

富山キャンパスでの対面講義

【開催場所】〒930-0975 富山県富山市西長江2-2-78

富山県立大学富山キャンパス教育棟 307実習室

※駐車場に限りがございます。なるべく公共交通機関をご利用ください。

Ⅰ受講対象者 高校生以上の方

Ⅰ受講料 無料

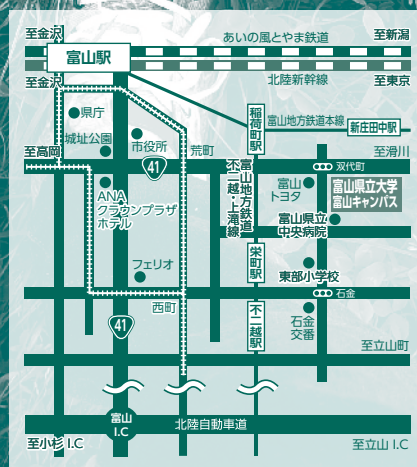
Ⅰ申込方法 裏面の受講申込書に必要事項をご記入のうえ、お申込みください。  
お申込は、FAX、郵送、E-mailいずれも可能です。  
☆全講義の3分の2以上を受講された方には「修了証」を授与します。  
☆講座の修了者には、県民カレッジの単位(5単位)が認定されます。

Ⅰお申込み・お問合せ 締切：10月16日(金)

富山県立大学 地域連携センター 〒939-0398 射水市黒河5180

TEL：0766-56-0604 FAX：0766-56-0391

e-mail：shogaigakushu@pu-toyama.ac.jp



JR富山駅、あいの風とやま鉄道富山駅から、  
地鉄バス「中央病院行」約20分、  
または地鉄電車「栄町駅」下車後、徒歩約7分

### 講義スケジュール及び担当講師

| 日時           | 時間          | 講義項目           | 講師等                        |
|--------------|-------------|----------------|----------------------------|
| 2026年        |             |                |                            |
| 11/14<br>(土) | 13:30~13:40 | 開講式            | 富山県立大学<br>副学長 岡本 恵里        |
|              | 13:40~16:30 | 足から身体の声の聞いてみよう | 看護学科 成人看護学講座<br>講師 濱野 初恵   |
| 11/28<br>(土) | 13:30~16:30 | ぬくぬくぽかぽかを感じよう  | 看護学科 成人看護学講座<br>准教授 杉森 道也  |
| 12/5<br>(土)  | 13:30~16:20 | 自分の足で歩き続けよう    | 看護学科 成人看護学講座<br>准教授 河相 てる美 |
|              | 16:20~      | 閉講式            | 地域連携センター<br>所長 堀川 教世       |

## 講座の概要

### 「からだのこえをきいてみよう」 看護学科(成人看護学講座)

| 日時           | 講師                                                                                                   | 講義テーマ             | 講義の概要                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11/14<br>(土) | <b>濱野 初恵</b><br>    | 足から身体の声<br>聞いてみよう | <p>足は「第二の心臓」とも呼ばれ、歩くことや立つことを支えるだけでなく、全身の健康とも深く関わっています。一方で、足の乾燥、爪や皮膚の変化、靴の合わなさなどは、ふだん見過ごされやすいサインでもあります。11月14日の世界糖尿病デーにちなみ、講義では、糖尿病と足の健康との関係をきっかけに、足の観察ポイント、保湿の方法、靴の選び方・履き方などを、クイズや体験を交えながらわかりやすく紹介します。自分の足を見て、触れて、確かめながら、今日からできる足のセルフケアと一緒に学びましょう。(なお足部を拝見することとなります。できない場合は、お申し出下さい。)</p> |
| 11/28<br>(土) | <b>杉森 道也</b><br>   | ぬくぬくぽかぽかを<br>感じよう | <p>ぬくぬくぽかぽかとした体温を保ちながら私たちは生きています。私たちが、からだの温かさを感じるときにどのようなことが起きているのかを共に学びます。いくつかの簡単な介入をすることで、より温かいと感ずることが出来ます。自分の温かさを知ること、私たちそれぞれのいのち：生命活動を感じてみましょう。</p>                                                                                                                                  |
| 12/5<br>(土)  | <b>河相 てる美</b><br> | 自分の足で<br>歩き続けよう   | <p>人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される「運動器」の働きによるものです。要介護や要支援になる原因としては、「認知症」「脳血管疾患(脳卒中)」ついで運動器疾患の「骨折・転倒」、「関節疾患」が中心です。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」(通称：ロコモ)といいます。今回は自分の移動機能を把握するための「ロコモ度テスト」とロコモを防ぐ「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」を紹介します。</p>                                         |

#### 令和8年度 富山県立大学公開講座 受講申込書

e-mail : shogaigakushu@pu-toyama.ac.jp FAX 0766-56-0391

|                  |         |                    |              |
|------------------|---------|--------------------|--------------|
| ふりがな             |         |                    |              |
| 氏 名              |         |                    | 西暦 年生まれ ( 歳) |
| 住 所              | 〒       | 電話番号               | — —          |
|                  |         | FAX番号              | — —          |
|                  | メールアドレス |                    |              |
| 県民カレッジ<br>カード(☆) | 有       | 県民カレッジカード番号 ( )    |              |
|                  | 無       | カード発行(無料)の希望 (有・無) |              |

☆県内の生涯学習のパスポートとして学習の足跡を記録し、学習活動を支援するために配布しているカードです。単位シールを貼ることで、取得単位を把握することができます。  
※記載いただいた個人情報、本講座に関する業務のみに使用し、それ以外の目的では使用しません。