



令和7年度 オンライン公開講座

明日からととのう！アンチエイジング

本講座では、当附属診療センターで行っている診療やリハビリテーションについて紹介します。今回は、アンチエイジングを中心に、「聞こえ」「腰痛」「骨」について、知っておきたいことや、今からすぐにできることをレクチャーします。明日への健康に役立つお話をさせていただきます。皆様、ととのいましょう！

日時	令和7年6月21日(土) 10時00分～11時20分
講師	県立広島大学 保健福祉学部 附属診療センター センター長補佐 田口 亜紀
会場	オンライン（リアルタイム配信）
対象	アンチエイジングに興味のある方
定員	50名
受講料	無料
申込締切	令和7年6月6日(金)
問合せ先	県立広島大学三原地域連携センター 公開講座係 〒723-0053 三原市学園町1-1 電話：0848-60-1120（平日9時00分～17時00分） FAX：0848-60-1134 メール：mrenkei@pu-hiroshima.ac.jp

※講座の各回内容と申込方法は、2ページをご覧ください。

令和 7 年度オンライン公開講座「明日からととのう！アンチエイジング」

内容	1	耳を「ととのう」ために出来ること	言語聴覚士 今川 記恵
	年齢を重ねると生じやすい聞こえにくさ。実は 10 代の若者にとっても無関係ではありません。生活習慣、食事で耳を「ととのう」ことは出来るのでしょうか？最新の研究から一緒に考えてみましょう。		
	2	腰痛予防・改善のためのケア&トレーニング	理学療法士 大古場 良太
	国民病ともいわれ、約 8 割の方が何らかの腰痛の経験があるといわれています。本講座では、腰痛となる原因を様々な視点からレクチャーし、腰痛予防・改善に効果的な方法を姿勢や運動といったトピックから解説したいと思います。		
受講条件	3	減骨をおさえ、コツコツ貯骨	放射線技師 飯田 忠行
	骨の減少は、なかなか気づくことができません。骨の状態は、どのような方法で知ることができるのか？また、骨粗しょう症とはどんな病気かを概説します。その上で、予防策を運動や栄養面よりお話しします。		
申込方法	・ Zoom (https://zoom.us/) を使用したオンライン講座で行います。 ・ 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。 ※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。 ・ 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。 ・ 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ことがあります。 ・ 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。 ※お申し込みの方は受講条件にご承諾いただいたものといたします。		
	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 コードからお申込みください。 https://www.pu-hiroshima.ac.jp/ques/questionnaire.php?openid=966  ※申込の方へ受講案内をメールで通知します。メールフィルター設定をされている場合は、@pu-hiroshima.ac.jp ドメインからのメールを受信できるよう設定をお願いします。		