

# 健康寿命を 向上させるための 3つのお話

～地域の健康を支える大学としてお伝えできること～

8月27日 **土**

10:30 - 12:30  
(受付開始 9:45)

金沢市アートホール  
(ポルテ金沢 6F)

参加費  
無料

定員  
100名

事前  
申込

## プログラム

10:30	開会挨拶	北陸大学副学長 光本 泰秀
10:35-11:05	講演 ①	<b>にのいの感じ方や血液で調べる軽度認知障害</b> 北陸大学医療保健学部 学部長/教授 油野 友二
11:10-11:40	講演 ②	<b>災害時に役に立つ 自助・共助に必要な応急手当て</b> 北陸大学医療保健学部 教授 高橋 純子
11:40-11:50	休憩	
11:50-12:20	講演 ③	<b>レッツ エクササイズ！目指せ骨折予防マスター</b> 北陸大学医療保健学部 助教 宮地 諒
12:25	閉会挨拶	北陸大学理事/地域連携センター長 三浦 雅一

新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止と皆さまの安全確保のため、人数制限をして実施いたします。  
受講生の皆さまに安心してご参加いただくため、理解とご協力をお願いします。

※今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、開講中止となる場合がございます。予めご了承ください。

無料！

### 健康測定コーナー

骨密度、体脂肪・体水分量・筋肉量 (InBody)、  
血圧、血酸素飽和度 (SPO<sub>2</sub>) の測定や軽度認知  
障害検査等ができます！

第1部 9:45 - 10:25

第2部 12:30 - 13:30





講演①

10:35-11:05

にのいの感じ方や  
血液で調べる軽度認知障害  
**油野 友二**  
(医療保健学部 学部長/教授)



軽度認知障害という言葉はご存じでしょうか。今、問題となっている「認知症」は進行性であり、一度発症すると進行を完全に止めることはなかなかできません。しかし、軽度認知障害の段階で発見・治療を開始すれば、認知症を回避できる可能性があります。今回は「にのい」を識別する機能や血液の成分を調べることで軽度認知障害を早期発見できる可能性についてお話しします。

講演②

11:10-11:40

災害時に役に立つ  
自助・共助に必要な応急手当て  
**高橋 純子**  
(医療保健学部 教授)



6月に能登地区で生じた地震により、自然災害による被害や対策を今まで以上に考えるようになりました。ぐらっと揺れた時、皆さんはどのような行動をとりましたか？私たちは、その先に起こりうることを予想して自分の命を守らなければなりません。また、助けられた命をその場にいる方と協力して守っていかねばなりません。本講座では、地震により揺れた後のとるべき行動と人を助ける行動についてお話をしたいと思います。

講演③

11:50-12:20

レッツ エクササイズ！  
目指せ骨折予防マスター  
**宮地 諒**  
(医療保健学部 助教)



骨折は健康を損なう大きなきっかけになりますが、多くの骨折の原因は単に“運が悪かった”というだけではありません。骨が弱い、転びやすいなどの骨折しやすいカラダの状態や生活環境が関わっている場合が多くあります。今回、骨折をしにくいカラダ・生活環境をつくるために気をつけること、骨折予防のための運動についてお話しします。

お申し込み方法

電話・FAX・EmailまたはQRコードのいずれかにてお申し込み下さい。メールで申し込みされる方は、お名前・連絡先（住所・電話番号）をご記入ください。

FAX申し込み ▶▶▶ FAX 076-229-6112

[FAX申し込み手順] 下記の参加申込書にご記入いただき、FAXでそのままご送信ください。

健康寿命を向上させるための3つのお話 2022年度公開市民講座 参加申込書

ふりがな			
お名前			
ご住所	〒 -		
ご連絡先	1. ご自宅 2. 携帯 ( )	E-mail	

Web申し込み ▶▶▶ URL <https://forms.gle/YGgy1422aveMy6MY8>

[Web申し込み手順] 右記のURLもしくはQRコードからアクセスし、申し込みフォームに必要事項をご入力いただきご送信ください。

【お申し込みについて】●事前のお申し込みが必要となります。当日会場での参加お申し込みはお受けできませんので、予めご了承ください。  
●聴講券などは発送しませんので、当日は直接会場にお越しください。

※北陸大学が実施する各種講座のご案内を差し上げる場合がございます。ご記入いただきました個人情報は厳重に管理し、それ以外の目的であらかじめご本人の同意を得ることなく、個人情報を第三者に提供することはありません。



会場アクセス

金沢市アートホール

(金沢市本町2-15-1)

※お車で越しの場合は、  
周辺の有料駐車場をご利用ください。



お申し込み・お問い合わせ

北陸大学地域連携センター

(〒920-1180 金沢市太陽が丘1丁目1番地)

電話 076-229-6111 (土日祝日を除く9:00-17:00)

FAX 076-229-6112

E-mail [chiiki-g@hokuriku-u.ac.jp](mailto:chiiki-g@hokuriku-u.ac.jp)

<https://www.hokuriku-u.ac.jp/>

北陸大学



北陸大学  
HOKURIKU UNIVERSITY