

# 人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名（団体名） 中鉢 芳子（なかばち よしこ）

NPO 法人 埼玉県健康管理士会・日本成人病予防協会・シニア大楽 会員登録

プログラム名	【Ⅰ】卒業したいおしっこの悩み 実績：35分・40分・60分・110分の講演 【Ⅱ】質の良い睡眠で延ばそう健康寿命 実績：35分・60分・90分・120分の講演		
プログラムのねらい	【Ⅰ】超高齢化社会で男女共有悩み。でも口に出し難い、質問し難い、だから講習！ 【Ⅱ】自然免疫を高める事で生活習慣病予防になります。睡眠は免疫力を高めます！		
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 ( 具 体 的 に )	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
【Ⅰ】プログラム	卒業したいおしっこの悩み	全 120 分	レジメ・資料
自己紹介 他	① 薬局・薬店の歴史 おしめに纏わる雑学	30 分	パソコン
体内の水分	② 飲水がおしっことして排泄されるまでの過程 ③ ヒトの体内の水分の出入り量	20 分	スクリーン プロジェクター
==10分休憩==	トイレ休憩 飲水補給	10 分	各自 飲料
性差による悩み	④ 女性が抱えるおしっこ悩み ⑤ 男性が抱えるおしっこ悩み ⑥ 男女で抱えるおしっこ悩み	40 分	※「下の話」なので明るく元気に堂々と講演します。 会場からはいつも笑い声が出ます。
骨盤底筋体操	⑦ 号令に合わせて実践	10 分	
まとめ 質疑応答	⑧ 毎回3~4名のご質問が有ります	10 分	
【Ⅱ】プログラム	質の良い睡眠で延ばそう健康寿命！	全 90 分	レジメ 資料
睡眠のメカニズム	① 恒常性維持機構 生体時計機構 ② レム睡眠 ノンレム睡眠	20 分	専門用語はなるべく使わない講演です。  身近な言葉や人物などを引用し分かりやすい講演を心掛けています。
生活習慣病と睡眠	① 自然免疫を高めよう 4つの車輪 ② 睡眠のパワー ③ 認知症・糖尿病・高血圧・腎臓病・心臓病 他	25 分	
睡眠障害の分類	④ 入眠障害 ⑤ 中途覚醒 ⑥ 早朝覚醒 ⑦ 熟眠障害	45 分	