

## 慢性腎臓病を予防しよう!

## 講座内容

慢性腎臓病はわが国の7人に1人が罹患しているといわれ、検診による早期発見や対応が可能な病気です。この教室では、自分自身で健康づくりをしていくことで、より自分たちの時間を大切に、自分らしく充実した生活を送ることができるよう腎臓病予防の観点から一緒に考え・体験してみたいと思います。

期 間	9月28日～1月26日	受講料	無料
曜 日	土曜日、日曜日	定 員	20名
時 間	10:30～12:00	会 場	横浜・金沢八景キャンパス
回 数	全3回	持ち物	筆記用具
教 材	講師が毎回レジュメやプリントを用意します。		
備 考	最終日1月26日(日)は運動について外部講師と共に講義・実践します。		

## 講座スケジュール

回数	日 程	内 容
1	9月28日(土)	自分の身体について考えよう 「腎臓病」についてのお話と共に、ご自身の身体について考えてみましょう。講義前に血圧測定など簡単な健康チェックを行います。
2	12月21日(土)	食事について考えよう 「腎臓」をいたわる生活をするために、「食事」についてのお話と食事の選び方などの体験をしましょう。
3	1月26日(日)	運動について考えよう 「腎臓」をいたわる生活には運動も大切です。「運動」についてのお話と体験をしてみましょう。

## 講師紹介

## 西岡 久美子(にしおか くみこ)

本学看護学部教授

学部・大学院では病いと共に生きる人の支援等に関する教育を担当しています。また、現在、慢性腎臓病に関する研究を行っています。

## 柴田 愛(しばた めぐみ)

本学看護学部助教

長年、看護師として透析看護に携わっていました。現在は教員として教育・研究活動をしています。

## 大西 朋(おおにし とも)

帝京大学スポーツ医科学センター講師

病院で生活習慣病や心臓病の患者さんの運動指導を行っていました。現在は教員として教育・学生アスリートサポートを行っています。