

文部科学省「戦略的大学連携支援事業」

ポニーアイ4大学による連携事業

—安全・安心・健康のための総合プログラムを軸として—



神戸学院大学



神戸女子大学
KOBÉ WOMEN'S UNIVERSITY



兵庫医療大学



神戸女子短期大学
KOBÉ WOMEN'S JUNIOR COLLEGE

公開講座

身近な健康づくり

参加費
無料

～毎日の正しい入浴法・温泉の楽しみ方など～

●日時 2013年3月16日(土) 14:00～

受付) 13:30～
講演) 14:00～15:30
相談コーナー) 15:30～17:00



●場所 兵庫医療大学 M112 講義室

●講師 兵庫医療大学共通教育センター

講師 常見 幸 (医師・温泉入浴指導員・温泉ソムリエ他)

まだまだ寒いこの季節、ご自宅のお風呂で一日の疲れを癒したり、あるいはのんびりと温泉旅行に出かけるなど、心も身体もゆっくり温まりたいですね。

そんな入浴・温泉ライフをより一層健康的に楽しんでいただくため、この講演では、毎日の正しい入浴方法や温泉の楽しみ方などについて解説いたします。

健康相談コーナー <お気軽にご参加ください>

- | | | |
|---------------------|-------|--------------|
| ◆講演テーマに沿った内容でお答えします | 常見 幸 | [内科学] |
| ◆リハビリについて | 坂本 利恵 | [リハビリテーション学] |
| ◆くすり関連 | 清宮 健一 | [薬学] |
| | 桂木 聡子 | [薬学] |
| | 中野 博明 | [薬学] |

お申し込み お電話・FAX・メールで下記までお申し込みください。
〒650-8530 神戸市中央区港島 1-3-6 兵庫医療大学 (地域連携担当)
TEL 078-304-3021 FAX 078-304-2713
メール chi-ki@ml.huhs.ac.jp

*参加証は発行いたしません。当日直接会場にお越しください。

*車でお越しの方は、駐車場の数に制限がありますので、事前にご連絡ください。

*兵庫医療大学へのアクセス ポートライナー「三宮駅」より「みなとじま」下車西へ徒歩約10分



「身近な健康づくり」

～毎日の正しい入浴法・温泉の楽しみ方など～

兵庫医療大学 共通教育センター 講師 常見 幸



日本人は昔から入浴や温泉を好む傾向があり、自宅の浴室の仕様にこだわったり、あるいは色々な入浴剤に凝ったりしている方も多いと思います。

また日本には、宿泊施設のある温泉地だけでも全国で 3000 ヶ所以上が存在し、日本は世界的な温泉大国でもあります。

そんな背景もあって、日本には古くから「湯治」という民間療法があり、温泉によって病気を治すことが一般的に行われてきました。

確かに、入浴や温泉はその温熱作用により、人々の健康維持に一役買っていることは間違いありません。

しかしその一方で、浴室での事故が非常に多いことは意外に知られていません。入浴中の死亡者数は交通事故による死亡者数よりもはるかに多く、年間 1 万人を超えると推定した報告もあります。

この講演では、正しい入浴の方法や、入浴や温泉が人体に及ぼす作用・健康への影響などについて解説します。また、温泉学や神戸近郊の温泉地の特徴・楽しみ方なども簡単に紹介します。皆様、是非お気軽にご参加ください。

●次回公開講座予定 2013年 6月頃（日程未定）
兵庫医療大学 薬学部
テーマ「食の安全・安心について」

=====FAX でお申し込みの方は下記をご利用ください=====

ポアイ4大学による連携事業

3月16日 公開講座 「身近な健康づくり」 参加申込用紙

ふりがな		性 別
お名前		男性 ・ 女性
連絡先電話番号	()	

(FAX 送信先 078-304-2713)