

# 冬に備える心身健康の知識と実践

## ～誤嚥と転倒を考える～

驚くと心臓がドキドキする、胃腸の調子が悪いと気持ちが晴れないなど、私たちの「こころ」と「からだ」は互いに影響しあっています。これを「心身相関」といいます。この心身相関の現象は、環境の影響も多分にうけており、例えば冬になり日照時間が短くなると、うつ状態や不安を感じやすくなります。また気温低下は筋肉をこわばらせて動作に支障をきたします。そこで今回は、まず「こころ」と「からだ」がつながる仕組みについて理解し、次いで「誤嚥」（飲食物などが誤って気管に入ること）と「転倒」の原因や予防対策について学び、解消するための方法をみなさんと一緒に実践します。心身ともに健康を維持するための知恵を、年末年始の冬支度に役立てていただきたいと思います。

2019年12月14日（土）

時間 13:00～16:10

会場 ①人間総合科学大学 岩槻キャンパス 講堂（定員 250名）  
②蓮田市図書館 2階 視聴覚室（映像配信）

※ 岩槻キャンパスにお越しの際は上履きを持参ください。駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください。  
※ 蓮田市図書館では講演の様子を映像配信します。事前申し込みは必要ありません。



### プログラム

13:00-13:10 開会挨拶 保健医療学部 学部長 浅野 和仁

13:10-13:40 講演1 「こころ」と「からだ」のつながりの仕組み  
大学院人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 教授 鈴木 はる江

13:40-14:40 講演2 誤嚥・窒息の予防ーおいしく食べるためにー  
実践：飲み込みのチェック、誤嚥の予防  
保健医療学部看護学科 教授 穴田 博美

14:40-15:00 休憩 20分

15:00-16:00 講演3 転倒の要因について心身両面から考える  
実践：転倒予防のための運動  
保健医療学部リハビリテーション学科 理学療法学専攻 講師 藤本 鎮也

16:00-16:10 閉会挨拶 人間科学部 学部長 鈴木 はる江

### 申込方法

1. 本学ホームページの応募フォームよりお申込みください。

〈応募フォーム QR コード〉



<https://bit.ly/2VabvXZ>

2. eメールまたは電話でのお申し込みは、以下の6点をお知らせください。

- ①「12月14日生涯学習公開講座希望」
- ②氏名 ③住所 ④電話番号
- ⑤参加人数 ⑥この講座を知ったきっかけ

●お問い合わせ・お申込みはこちら

048-758-7111  
admin@human.ac.jp



学校法人 早稲田医療学園

人間総合科学大学

〒339-8555 埼玉県さいたま市岩槻区太田字新正寺曲輪 354-3 <https://www.human.ac.jp/>



## 心身一如の科学

心身相関から心身一如を現代科学でひも解く

私たち人間は、「こころ」と「からだ」が密接につながっていることを古くから知っており「心身一如(しんしんいちによ)」という考え方で、健康の維持や病気の治療に応用してきました。宗教や東洋医学の領域で主に使われていたこの言葉は、今日の最新医学や先端科学の領域で「心身相関の科学」としてしばしば用いられるようになりました。本書は、日本に古来から存在する心身一如について考え方の変遷や最新の科学的な知見を紹介し、私たちの心身の健康や幸福を実現するために必要なヒントを多数盛り込んでいます。

- 【著者】 久住 眞理  
久住 武  
鈴木 はる江  
小岩 信義 他
- 【発行】 人間総合科学大学
- 【定価】 ¥1,800+税

## ヒューマン

私たち人類の壮大な物語  
生命誕生から人間の未来までを見せる統合科学

全国の紀伊國屋書店、有名書店、アマゾン等で発売中!!

**大反響!!** 次世紀を創造するために  
一本書を“いのち”のバイブルとして—

人類は、21世紀になって以降、これまでとは質の異なる地球規模の課題を抱え、多くの人間が孤立感を深め、人々は自立した自分を見失いつつある。「生命システム」「心身相関」「文化・文明」「人類進化」「AI、IoT」などから人類の未来像、医療のあり方、健康の意味、生命の価値を探る。

- 【著者】 久住 眞理(くすみまり)  
久住 武(くすみたけし)
- 【発行】 人間総合科学大学
- 【発売】 紀伊國屋書店
- 【定価】 ¥2,300+税



## 岩槻キャンパス

※お車でのご来校はご遠慮いただいております

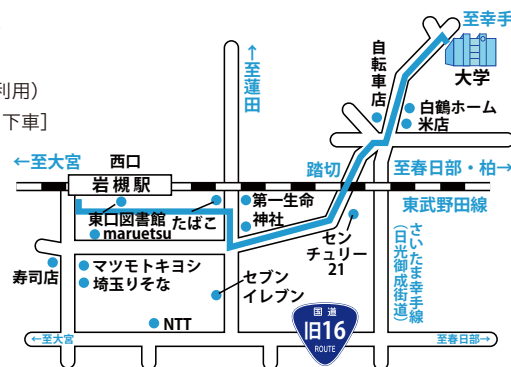


〒339-8555 埼玉県さいたま市岩槻区太田字新正寺曲輪 354-3  
TEL: 048-758-7111 / 9:00 ~ 17:00

### ◆東武アーバンパークライン 岩槻駅

徒歩 14分またはバス 4分

[岩槻駅西口発(国立東埼玉病院行バス(朝日バス)利用)  
人間総合科学大学 岩槻キャンパス下車]



## 蓮田市図書館



〒349-0122 埼玉県蓮田市上 2丁目 11-7  
TEL: 048-769-5198 / 9:30 ~ 17:00

