

予防・統合医療の知識を広めヘルシーエイジングをサポート

■健康寿命延伸とヘルシーエイジングを推進

一般社団法人神戸健康大学は、神戸市を中心とした関西在住の方に健康寿命の延伸、ヘルシーエイジングを推進することを目的として、2014年に創設された。

理事長の岡田昌義氏（前神戸大学医学部教授・日本血管内治療学会理事長）は、「少子高齢化が進む日本では、平均寿命と健康寿命の差を縮めることが課題となっています。まず、病気を未然に察知する、病気を知り、病気を予防する生活習慣を知ることが大切です」と、健康に関する講演会やセミナーを積極的に開催。生涯学習開発財団が後援する「認知症ケア1級・2級」資格の創設や出張健康相談など、様々な事業に取り組んでいる。

■専門家による健康セミナーを定期的に開催

一般市民や医療・介護従事者に向けた定期講座「健康寿命延伸セミナー」開催も、神戸健康大学の事業の一つである。毎回異なるテーマを掲げ、病気の知識や予防医療、早期発見や治療について専門領域の講師がわかりやすく解説している。開催5年目を迎えた2018年7月、「第17回健康寿命延伸セミナー」の様子を以下に紹介する。

最初の講座は「糖尿病を知り糖尿病に立ち向かう」。神戸大学大学院医学研究科 健康創造推進学分野 教授の田守義和氏が、糖尿病内科で診療にも携わる現役の医師として、患者のエピソードを加えながら、「炭酸飲料水を好む」など、糖尿病の早期発見方法を説明。運動療法として「いつで



神戸健康大学が主催する「健康寿命延伸セミナー」では、がん、認知症、血管病など身近な病気から、美肌レーザー治療や未病改善ヨガまで幅広い講座を行っている。受講料は1回1,500円、会員は500円で受講できる（入会金5,000円・年会費6,000円）。

●一般社団法人 神戸健康大学
〒650-0046
兵庫県神戸市中央区港島中町4-1-1
ポートアイランドビル6F
TEL：078-303-2340
FAX：050-3488-5429
E-mail：info@kobeuh.com
URL：https://kobeuh.jimdo.com/
2014年5月 設立
2017年6月 協賛会員登録



理事長の岡田昌義氏

も、どこでも、お金がかからない」ウォーキングの推奨や、血圧や脂質のコントロールの重要性を説いた。

2つ目の講座は岡田理事長による「動脈硬化と静脈瘤、静脈弁不全について」。症例として患部の写真をスライドで見せながら、下肢に発生する静脈瘤、静脈不全、動脈硬化性病変について紹介。「動脈硬化や静脈の異変は、地震などの災害時に起こりやすい」と注意を促し、「毎日お風呂に入ったときに足の裏を見ることが。腫れや違和感など、普段と何か違うと思ったら検診を受けてください」と早期発見の方法を説明した。

■声を出し、身体を動かす「音楽療法」体験

最後は、兵庫県音楽療法士の細川真理氏による「音楽療法」の体験講座。土佐の郷土楽器「鳴子」と音楽教材「トーンチャイム」が受講者・講師陣・スタッフに渡され、チームに分かれて楽器を鳴らし、歌を歌うゲームを行った。リハビリや介護、緩和ケアなどの医療現場で行われている音楽療法に、受講者も心と体を癒やされていたようだ。岡田理事長からも「座学中心の今セミナーで、実技を伴う体験講座は始めての試みだったが、今後も取り入れていきたい」と感想が述べられた。

健康に関心を持つ市民、医療現場で働く人々など、受講生にはリピーターも多く、あちこちで挨拶が交わされている。神戸健康大学は、和やかなムードの中で専門知識を提供し、社会貢献の場を創出している。