

令和8年度 友々大学（高齢者教室）・女性学級合同学習の足跡

テーマ		講 師	開 催 日 時	参加者数/会員数 (出席率)																																													
活力を低下させる脳卒中 ～発生機序と対策～		阿知須同仁病院 顧問 江里 健輔さん	令和8年7月7日（火）10:00 ～ 11:30 講義	30名/67名 (44.7%)																																													
学 習 の 様 子	 友々大学（高齢者教室）と女性学級合同講座は阿知須同仁病院顧問 江里健輔さんをお招きし、動脈硬化によって起きる活力などの脳のはたらきへの影響についてご講演を頂きました。 年齢を重ねてくると、ホルモンやコレステロールの影響が徐々に大きくなってきます。女性は、女性ホルモンが血管内のコレステロールバランスを整えてきていましたが、閉経などにより、LDLコレステロールが増加します。男性は、飲酒、喫煙、高いストレスなどにより、血圧上昇、血管壁の硬化が進みます。脳内の血管が弱ると、神経細胞自体の壊死が起こり易く（脳卒中）、感覚の異常が出やすくなります。自己検査として、①「イーッ」と言って両方の口角が均等に上がっているか②両腕を伸ばして目をつぶっても腕が下がらない③話せるかを試します。日頃から、楽しく笑って過ごし(低ストレス)、定期健診を受け、食事に気を付け、大股で早歩きなどの有酸素運動を積極的に取り入れていくことが大切であるなど、再認識できました。 講座後、質問が出され、永年医療現場におられた経験による具体的な回答に、頷かれる姿も少なくありませんでした。		満足度の状況 <table><tr><th>満足度</th><th>凡 例</th><th>回答数</th><th>割合</th></tr><tr><td>5</td><td>大いに満足した</td><td>20名</td><td>74.0%</td></tr><tr><td></td><td></td><td>6名</td><td>22.2%</td></tr><tr><td>4</td><td>満足した</td><td>0名</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>1名</td><td>3.8%</td></tr><tr><td>3</td><td>どちらとも言えない</td><td>0名</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>0名</td><td></td></tr><tr><td>2</td><td>少し不満</td><td>0名</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>0名</td><td></td></tr><tr><td>1</td><td>全く不満</td><td>0名</td><td></td></tr><tr><td colspan="2"></td><td>27/30名</td><td>100%</td></tr></table> 全体満足度 (3.5 以上) 100% 凡例 50%～ 40%～ 30%～ 20%～ 10%～ 0%～ 参加者からの意見・感想(一部のみ掲載) ・ とても良い話で楽しかったです。健康に気を付けて、元気に過ごしたいものです。(主人にも参加してほしいです) ・ とても良い話でした。 ・ エストロゲンを減少させない為、多くの人と出会い、おしゃべりをし、青魚を食べ、野菜を多く摂る事。ストレスをためない。楽しいお話で眠気も来ず、とっても為になりました。 ・ 動脈硬化の進展を防ぐ、いろいろな面で、食事療法など、良い話でした。 ・ 終末医療の在り方を自分で決めておく。 ・ 楽しく、とてもためになるお話を有難うございます。(3名) ・ 最高でした。 ・ 話が面白かったです。 ・ とてもユニークな先生で退屈しないで、とても勉強になり、よく分かり易く、良かった。 ・ 食事が大切、1年に1回の健診で病気を早期発見、免疫力を高める、自分の体は自分で守る、いい勉強になりました。			満足度	凡 例	回答数	割合	5	大いに満足した	20名	74.0%			6名	22.2%	4	満足した	0名				1名	3.8%	3	どちらとも言えない	0名				0名		2	少し不満	0名				0名		1	全く不満	0名				27/30名	100%
	満足度	凡 例	回答数	割合																																													
	5	大いに満足した	20名	74.0%																																													
			6名	22.2%																																													
	4	満足した	0名																																														
		1名	3.8%																																														
3	どちらとも言えない	0名																																															
		0名																																															
2	少し不満	0名																																															
		0名																																															
1	全く不満	0名																																															
		27/30名	100%																																														
		参 加 者 か ら の ア ン ケ ー ト 結 果																																															