

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<br>(出席率)                                                                                                                                 |     |     |     |    |                                                                                                                                                   |   |         |      |       |  |  |     |       |   |      |     |  |  |  |     |      |   |           |     |  |  |  |     |  |   |      |     |  |  |  |     |  |   |      |     |  |  |  |         |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------|------|-------|--|--|-----|-------|---|------|-----|--|--|--|-----|------|---|-----------|-----|--|--|--|-----|--|---|------|-----|--|--|--|-----|--|---|------|-----|--|--|--|---------|------|
| 活力を低下させる脳卒中<br>～発生機序と対策～                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 阿知須同仁病院 顧問<br>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<br>(44.7%)                                                                                                                                |     |     |     |    |                                                                                                                                                   |   |         |      |       |  |  |     |       |   |      |     |  |  |  |     |      |   |           |     |  |  |  |     |  |   |      |     |  |  |  |     |  |   |      |     |  |  |  |         |      |
| 学<br>習<br>の<br>様<br>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><th rowspan="10">全体満足度<br/>(3.5 以上)<br/><div>100%</div><div>凡例</div><div>50%～</div><div>40%～</div><div>30%～</div><div>20%～</div><div>10%～</div><div>0%～</div></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> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                       |                                                                                    |                                                                                                                                                   | 満足度 | 凡 例 | 回答数 | 割合 | 全体満足度<br>(3.5 以上)<br><div>100%</div> <div>凡例</div> <div>50%～</div> <div>40%～</div> <div>30%～</div> <div>20%～</div> <div>10%～</div> <div>0%～</div> | 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                                                                                 | 全体満足度<br>(3.5 以上)<br><div>100%</div> <div>凡例</div> <div>50%～</div> <div>40%～</div> <div>30%～</div> <div>20%～</div> <div>10%～</div> <div>0%～</div> |     |     |     |    |                                                                                                                                                   |   |         |      |       |  |  |     |       |   |      |     |  |  |  |     |      |   |           |     |  |  |  |     |  |   |      |     |  |  |  |     |  |   |      |     |  |  |  |         |      |
| 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%                                                                               |                                                                                                                                                   |     |     |     |    |                                                                                                                                                   |   |         |      |       |  |  |     |       |   |      |     |  |  |  |     |      |   |           |     |  |  |  |     |  |   |      |     |  |  |  |     |  |   |      |     |  |  |  |         |      |
| 参加者からの意見・感想(一部のみ掲載)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                       |                                                                                    |                                                                                                                                                   |     |     |     |    |                                                                                                                                                   |   |         |      |       |  |  |     |       |   |      |     |  |  |  |     |      |   |           |     |  |  |  |     |  |   |      |     |  |  |  |     |  |   |      |     |  |  |  |         |      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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)</li><li>・ とても良い話でした。</li><li>・ 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。</li><li>・ 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。</li><li>・ 終末医療の在り方を自分で決めておく。</li><li>・ 楽しく、とてもためになるお話を有難うございます。(3名)</li><li>・ 最高でした。</li><li>・ 話が面白かったです。</li><li>・ 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。</li><li>・ 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。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                       |                                                                                    |                                                                                                                                                   |     |     |     |    |                                                                                                                                                   |   |         |      |       |  |  |     |       |   |      |     |  |  |  |     |      |   |           |     |  |  |  |     |  |   |      |     |  |  |  |     |  |   |      |     |  |  |  |         |      |