

日本赤十字看護大学  
2021年度 公開講座

# 備え、対応する

## —健康に暮らすために—



日本は自然災害大国であり、日頃からの備えや災害時の対応に関する知識や知恵を持ち生活することが大切です。また2020年には、日本はもとより全世界において新型コロナウイルス（COVID-19）が蔓延し、新しい生活様式への変化にともなう健康維持のありかたを考える必要性がでてきました。そこで今回は、「備え、対応する—健康に暮らすために—」というメインテーマのもと、各講師の専門分野に関連した講座をWebで配信します。



第1回

Web配信：9月8日(水) 13:30～15:00

再配信期間：9月10日(金)～10月22日(金)

### 『災害後の健康被害に備える』

講師／石田 千絵(地域看護学教授)

受講料  
無料

Web配信

第2回

Webによる録画配信：9月24日(金) 13:30～15:00

再配信期間：9月27日(月)～10月22日(金)

### 『災害時に起こりうる身体機能の変化や症状、予防について身体運動の観点から～QOLを高める!椅子に座ったままできる、かんたん体操の実演～』

講師／白井 美穂(専門基礎科目講師)

第3回

Web配信：11月5日(金) 13:30～15:00

再配信期間：11月8日(月)～12月3日(金)

### 『原発事故災害により避難を強いられた人々の健康と支援』

講師／内木 美恵(国際・災害看護学教授)

## 備え、対応する — 健康に暮らすために —

第1回  
《Web 配信》  
**9/8** 水  
13:30~15:00  
《再配信期間》  
9月10日(金)~10月22日(金)  
テーマ

### 災害後の 健康被害に備える

講師/石田 千絵 (地域看護学教授)

私たちは災害大国で生活しています。大きな災害では、発災直後だけでなく、そのあとの生活でも健康被害が生じやすいことがわかっています。そこで、災害後に起きやすい健康被害を知り、その予防方法や今できる備えについて、一緒に学びたいと思います。

第2回  
《Web による録画配信》  
**9/24** 金  
13:30~15:00  
《再配信期間》  
9月27日(月)~10月22日(金)  
テーマ

### 災害時に起こりうる身体機能 の変化や症状、予防について 身体運動の観点から

~QOLを高める!椅子に座ったままでできる、かんたん体操の実演~

講師/白井 美穂 (専門基礎科目講師)

災害時、被災地や仮設住宅での生活が長期に及ぶ可能性もあり、体の活動量が減少した生活が続くと、さまざまな健康への影響が懸念されます。災害時の体のケアから日常生活でできる健康づくりについて「座ったままでできるかんたん体操や、むくみ解消マッサージのしかた」を実演します。

第3回  
《Web 配信》  
**11/5** 金  
13:30~15:00  
《再配信期間》  
11月8日(月)~12月3日(金)  
テーマ

### 原発事故災害により 避難を強いられた 人々の健康と支援

講師/内木 美恵 (国際・災害看護学教授)

東日本大震災により福島第一原子力発電所で事故が起き、多くの人々が避難を強いられました。日本赤十字看護大学は2012年からいわき市で、浪江町から避難された方を支援しています。この浪江町健康支援事業から学んだ、避難された方々の生活や健康、そして支援についてお話しします。

#### 公開講座受講にあたり以下の準備が必要です。

- ①パソコン、スマートフォン、タブレット端末/電子メールアドレス
- ②安定したインターネット環境
- ③公開講座はビデオ会議ツール「zoom」を使用します。事前にアプリケーションをインストールしてください。

#### お申し込みされた方に

公開講座視聴用の URL をお知らせします。  
受講方法等詳細につきましては、  
お申し込み後に  
メールにてご案内いたします。

申込 受付期間	開催日	受付期間
申込 受付期間	第1回 9/8(水)	8月9日(月)~10月15日(金)
	第2回 9/24(金)	
	第3回 11/5(金)	9月27日(月)~11月26日(金)

申込方法

▽大学ホームページからお申込みください。  
<https://www.redcross.ac.jp/research/extension/>

