公立大学法人　新潟県立看護大学　看護研究交流センター　地域社会貢献部門

# 看護大いきいきサロン通信

第17巻 第2号 2026年10月8日発行

**「いきいきサロン」**は、健康に関心のある**地域の皆様**と、
**看護や医療等の専門家との交流の場**として、平成21年度から開催してきました。
今回の通信では先日開催した第３・４回の内容と、第５回以降の予定をご紹介します。
今後も皆様からのご要望や、健康に関する世の中の動き等に合わせ、
**いきいきと生活していくことを応援するテーマ**を準備しお待ちしております。

## 『姿勢』とか『ストレッチ』とかは聞き飽きた！ それでも治らない肩こりに５つの視点



**第３回**
**７月16日**

上越地域医療センター病院
リハビリテーションセンター
主任理学療法士
町田　貴輝　先生

講演では、肩こりの要因となる5つの視点について、実演や体験を交えながら分かりやすくご紹介いただきました。参加者の皆様も実際に体を動かしながら学ぶことで、肩こりに対する新たな気づきや理解を深める機会となりました。

参加者の皆様からは、「実践をしながらわかりやすい説明で楽しく聞かせていただいた。」「『まさか、びっくり』と感じられることが多かった。これからの生活に取り入れ意識して過ごしていきたい。」等の感想をいただきました。

## 体の中の“掃除と再利用”のしくみ ―オートファジーから見えてくる老化・認知症・がん―



**第４回**
**９月17日**

新潟県立看護大学
自然科学領域
葛城　美徳　准教授

講演では、オートファジーの原理や細胞内での働きについて丁寧にご解説いただき、老化や認知症、がんといった病気との関連性や生活習慣におけるポイントについて分かりやすくご紹介いただきました。

参加者の皆さまからは、「オートファジーの原理が丁寧でよくわかりました。」「適度な空腹時間があると良いことが勉強になった。」「難しい内容でしたが、大変興味深い話でした。健康な老後を目指します。」等の感想をいただきました。

**【今後のいきいきサロン】各回 18：30～19：30　本学ホールにて**　※事前申込制、参加費無料

| 日にち | 講　師 | タイトル |
|---|---|---|
| 10/15(木) | 新潟県立看護大学<br>谷本　千恵　教授 | 世界が注目する「健康的な老化（ヘルシー・エイジング）」の秘訣<br>～人生100年時代を豊かに生きるための、WHO流・心の健康習慣～ |
| 11/19(木) | 安江たなか歯科医院<br>田中　紀裕　先生 | 食べる力は、口だけじゃない！<br>～フレイルを防ぐリハビリ・栄養・口腔の話～ |