

2024年度 公開講座実施内容

項目	内容
日程	9月21日（土）13：00～14：30
学科名	看護学科
講師名	細川 昌則 先生／呉 小玉 先生
ゲスト	大学院生及び卒業生：何 紫秋・鄒 佼佼・王 鳳・黄 美雪
タイトル	認知症とフレイルを防ぐ中国伝統医学の方法を体験してみませんか？（第2弾）
講座 内容	<p>認知症とフレイルの発生についての考え方は、中医学と西洋医学とは大きく異なっている。例えば西洋医学では、認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態と考えるが、中医学では、腎の精気（人間が生きるための必要なエネルギー）を蔵する機能の衰えが、認知症の発生と重要な関係があるとされる。最近注目されているフレイルの状態は中医学では未病の状態として古くから知られてきた。</p> <p>今回は中医学の視点でどのような認知症とフレイルの予防法があるかを説明し、参加者には最後に健身気功八段錦体操（12分）を体験していただく。あわせて、大学の基幹研究の一環として、地域で暮らしておられる高齢者のご協力を得て行った、認知症、フレイルの発生と中医体質との関係を明らかにする調査研究、ならびに京都認知症総合センターと共同で行っている健身気功八段錦の認知症予防効果の研究についても簡単に紹介する。</p>