

募集のお知らせ

- ◎ 対象 16歳以上の方
 - ◎ 定員 200名（定員を超えた場合は抽選）
 - ◎ 会場 昭和医科大学 4号館6階600号室
品川区旗の台1-5-8
 - ◎ 受講料 無料
 - ◎ 申込方法 往復はがき（1人1枚）に①講座名【昭和医科大学公開講座】
②住所 ③氏名（ふりがな） ④年齢 ⑤連絡先電話番号
⑥視覚、聴覚等の配慮希望の有無をご記入の上、
下記までお申し込みください。
※返信部に申込者の住所、氏名をご記入ください。
※品川区ホームページから電子申請もできます。
- ※お預かりした個人情報は本講座の運営のみに使用します。
- ◎ 申込期間 2025年10月1日（水）～24日（金）〈必着〉
※当落通知の発送は、10月29日（水）以降を予定しております。
 - ◎ 申込先 品川区文化観光戦略課 生涯学習係
〒140-8715 品川区広町2-1-36
TEL.03-5742-6837



2025年度秋期

昭和医科大学公開講座

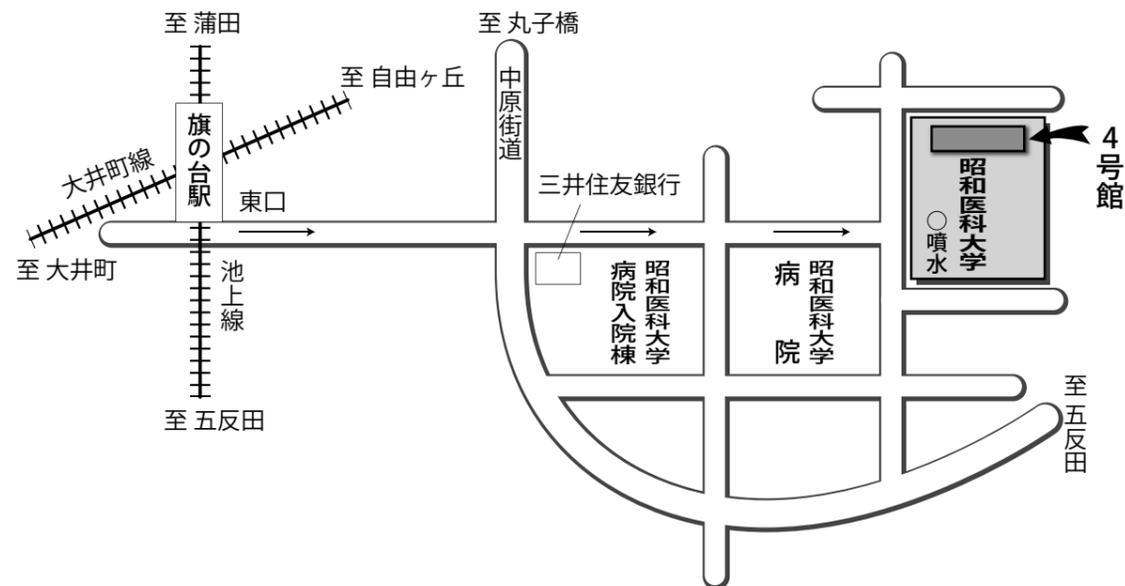
（パートナーシップ講座）

「暮らしと健康」

（第70回）

～ 心と体のサプリメント ～

案内図



交通：東急池上線・大井町線「旗の台駅」下車 東口より徒歩5分

受講生募集

開催日程

2025.11/8 13時00分～16時20分
(3講座)

会場

昭和医科大学 4号館6階600号室（裏面案内図参照）

※後日、講座を録画して昭和医科大学ホームページ「公開講座旗の台キャンパス」から配信予定です。
https://www.showa-u.ac.jp/society/ext_lect/hatanodai.html

共催：昭和医科大学
品川区

第70回 昭和医科大学公開講座

昭和医科大学と品川区は、大学における教育・研究を社会に開放し、文化の向上と保健医療の推進を目指して、公開講座を開催しております。

本講座は、昭和医科大学が医学部・歯学部・薬学部・保健医療学部を擁する医系総合大学である特色を活かして「暮らしと健康」をメインテーマとし、開講するものです。

第70回公開講座では、「心と体のサプリメント」を副題とし、下記プログラムの内容を取り上げることと致しました。どうぞお気軽にご参加ください。

日	時間	回	テーマ	講師	講演要旨
11月8日(土)	13時00分 ～14時00分	1	食事とサプリメントについて (薬学的観点から)	薬学部 病院薬剤学講座 病院薬剤学部門 ／昭和医科大学病院附属東病院 講師 和田紀子	サプリメントは入手しやすく、手軽に始めることができます。しかし、詳しく中身や効能を知らないまま、なんとなく長期間継続している方もいらっしゃるのではないでしょうか。 今回、「薬とサプリメントの違いは?」「サプリメントのメリット、デメリットは?」「サプリメントの副作用は?」といったよく聞かれる疑問や食事と薬の飲み合わせ等、今まであまり薬のことを知る機会がなかった方にも上手にサプリメントと付き合うために知っておいてほしいことをまとめてお伝えいたします。
	14時10分 ～15時10分	2	保健機能食品について	昭和医科大学病院栄養科 管理栄養士 水野亜美	健康的な生活を送るためには、バランスの取れた食事を心掛けることが大切です。近年、健康の維持・増進に役立つ機能を持つ食品や、不足しがちな栄養素を強化した食品の開発が進み、これらの食品のうち機能が認められたものは「保健機能食品」として流通しています。 保健機能食品を有効に活用するためには、その特徴や摂取目安量について正しく理解することが大切です。本日は保健機能食品の基本的な情報をご紹介します。
	15時20分 ～16時20分	3	こころのサプリメント： メンタルヘルスリテラシーを 正しく理解する	昭和医科大学横浜市北部病院 看護部 精神看護専門看護師 前田 愛	現代社会において、ストレスや不安に直面することは誰にでもあり得ます。こころの健康を保つためには、日々のセルフケアに加え、正しい知識＝メンタルヘルスリテラシーをもつことが重要です。 本テーマでは、こころの不調に早く気づき、適切に対処する力を「こころのサプリメント」として提案します。自分や周囲のこころの状態に目を向け、予防・回復への第一歩を踏み出すきっかけになることを目指します。