

2021 年度 更年期を総合的多面的に学ぶ シリーズ編

—医療 メンタルヘルス セルフケアへの理解を深める—

今年も昨年に引き続き、新型コロナの影響から思うように活動ができない環境ですが、継続的に知識の Update をし、そこから新たな刺激を得ることは、とても大切なことです。会場での研修会は、少し先になりそうですが、今年度もオンラインでの学びの場を企画しました。知識編、実践編を含め、“更年期”にフォーカスし、全部で 21 題の豊富で関心の高いテーマを集めました。専門家の先生方からの正確な情報を吸収できる良い機会です。是非、明日からのご自身の生活や仕事への確かな自信につながるようお役立てください。

各回共に、配信期間を 4 週間としましたので、余裕をもって好きな時間に何度でも学び直すことが可能です。

この研修会は 2021 年 CLoCMiP レベルⅢ認証アドバンス助産師研修講座に認定されています。

日程（視聴期間）	講座内容	ポイント
<p>第 1 回目 医療編</p> <p>4 月 23 日（金）10：00 配信 ～5 月 21 日（金） 15：00 まで</p>	<p style="text-align: right;">※演題 1.4 タイトル 3 月 26 日更新</p> <p style="text-align: right;">各 60 分</p> <p>1. Women's Health 2021 Overview ～我が国の高齢者医療の切り札 “フレイル健診”～ 藤田医科大学病院/国際医療センター客員病院教授 太田博明</p> <p>2. 閉経周辺期のホルモン動態に伴う起こりやすい更年期症状と治療的対処法：ピル、漢方、HRT、抗精神薬、サプリメント 小山嵩夫クリニック院長 小山嵩夫</p> <p>3. HRT：ホルモン製剤の種類と使い分け（基礎）と HRT の始め方、止め方 野崎ウィメンズクリニック院長 野崎雅裕</p> <p>4. 閉経関連泌尿生殖器症候群(GSM)と過活動膀胱(OAB) 東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科茨城県地域産婦人科学講座教授 寺内公一</p> <p>5. 動脈硬化と脂質代謝 医療法人 ニコークリニック院長 田中裕幸</p> <p>6. STOP！老化：糖化、酸化、炎症と予防策 満岡内科・循環器クリニック院長 満岡孝雄</p> <hr/> <p>実践編 15 分 シニアメノポーズカウンセラー（SMC）*1 歯科医から学ぶ！ 歯周病予防歯磨き ナグモ歯科赤坂クリニック副院長 佐藤由紀子</p>	<p style="text-align: center;">1 点</p>
<p>第 2 回目</p> <p>メンタルヘルス編</p> <p>6 月 25 日（金）10：00 配信 ～7 月 23 日（金） 15：00 まで</p>	<p style="text-align: right;">各 60 分</p> <p>1. 更年期女性のメンタルヘルス概論 帝京平成大学ヒューマンケア学部看護学科母性看護学教授 河端恵美子</p> <p>2. 更年期症状と認知行動療法 順天堂大学大学院医療看護学研究科医療看護学部特任教授 高橋真理</p> <p>3. 更年期女性の睡眠とメンタルヘルス その対策まで 神戸大学大学院保健学研究科看護学領域母性看護学分野准教授 千場直美</p>	<p style="text-align: center;">1 点</p>

<p>第2回目</p> <p>メンタルヘルス編</p> <p>6月25日(金) 10:00 配信 ~7月23日(金) 15:00 まで</p>	<p>4. 現代女性における高齢出産と更年期の捉え方 帝京平成大学ヒューマンケア学部看護学科母性看護学講師 今野和穂</p> <p>5. コミュニケーションスキル(コーチング)と実践 文京学院大学保健医療技術学部看護学科教授 藤本薫</p> <p>6. 医療者とメノポーズカウンセラーと意思決定支援 (HRT 意思決定ガイド含む) 小山嵩夫クリニック 江藤亜矢子</p> <hr/> <p>実践編 SMC インストラクターから学ぶ! 座ってできるリラクゼーションピラティス 15分 スポーツインストラクター 福永さなみ</p>	
<p>第3回目</p> <p>セルフケア編</p> <p>8月27日(金) 10:00 配信 ~9月24日(金) 15:00 まで</p>	<p style="text-align: right;">各 60分</p> <p>1. 米国サプリメント・四半世紀の栄枯盛衰 Ansai&Associates 代表 安西英雄</p> <p>2. 鍼灸によるストレスマネジメント 帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科教授 今井賢治</p> <p>3. 女性の身体:解剖と生理(基礎) 国立看護大学校母性看護学助産学准教授 日置智華子</p> <p>4. 腸内フローラを知って生活習慣を整える 東京ミッドタウンクリニック/浜松町ハマサイトクリニック顧問 婦人科医 吉形玲美</p> <p>5. 栄養:更年期からの太らない身体づくり方 昭和女子大学大学院生活機構学専攻 客員研究員 大木和子</p> <p>6. 更年期女性のための効果的な運動プログラム メディカルフィットネス ViPro 代表 早川庫輔</p> <hr/> <p>実践編 SMC 美容家から学ぶ! 表情を豊かにするすっぴん素肌のお手入れ術 15分 フェイスリーディングアカデミー代表 大野裕美子</p>	<p>1点</p>

- ・各回とも、配信後4週間は、いつでも何回でも視聴が可能です。
- ・初日にその回の6講座がすべて同時配信となります。
- ★1 SMC=シニアメノポーズカウンセラー

【この講座で得られる会員の認定得点】

各1回(6題+実践1題) 受講=1点
(各講座の途中で受講確認を行います)

【受講料】 各回それぞれ **8,000円** 3回セット申込 **20,000円**