

## Web いきがい掲載および財団ライブラリー資料

千葉県健生東葛会所属、財団スタッフ(学術・研修担当) 医学博士 橋爪 武司

hashizume@ikigai-zaidan.or.jp takeshi55123@gmail.com

### 健康づくり関連:

- ①健康づくりⅠ:運動不足解消法 Web いきがい2020年 4月号  
歩くこと・外出の効用、運動の習慣づくり・プログラム、筋肉肥大を誘発するストレス(筋トレ)、筋力トレーニング・・・「レジスタンス運動」のすすめ
- ②健康づくりⅡ:ストレス発散・解消法 Web いきがい2020年 5月号  
ストレスの種類・強度・大小、セリエの全身適応症群の三時期  
ストレスチェック、ストレス発散・解消法
- ⑩健康づくりⅢ:高齢者のメンタルヘルス Web いきがい2021年 8月号  
メンタルヘルスとは・定義、高齢者のメンタルヘルス不調の原因、老人性うつ病の予防と治療、困った時に受けられる支援・サービス
- ⑪健康づくりⅣ:各種原因によるサルコペニア予防と治療 Web いきがい2021年 8月号  
サルコペニアとは、サルコペニアの原因・発症メカニズム  
サルコペニアの診断基準、予防と治療
- ⑫健康づくりⅤ:各種フレイル予防・対策 Web いきがい2021年 9月号  
各種フレイル(身体的、精神的・心理的、社会的、認知的、オーラル、コロナフレイル)予防、各種疾患とのフレイル対策
- ⑬健康づくりⅥ:人生 100 年時代の認知症予防  
認知症とは・定義、認知症の診断、認知症の予防、認知症の治療
- ⑭健康づくりⅦ:高齢者の栄養と口腔ケア  
高齢者の低栄養、高齢者の低栄養ケア、高齢者の口腔機能低下  
高齢者の口腔機能低下ケア

### 時間の有効活用関連:

- ③時間の有効活用Ⅰ:無料のe-ラーニング受講の勧め Web いきがい2020年 5月号 号外  
地方創生カレッジ、Gacco、JMOOC—無料で学べる日本最大のオンライン講座(MOOC)、その他
- ④時間の有効活用Ⅱ:家事労働の勧め Web いきがい2020年 7月号 号外  
家事労働、家事労働の勧めの理由、1日あたりの家事に費やす時間の男女間格差・欧米との格差、家事労働の貨幣評価、運動と家事労働の比較

### 新型コロナウイルス関連:

- ⑤新型コロナウイルスⅠ:新型コロナウイルスに伴う多発疾病への予防対策 Web いきがい2020年 8月号 号外  
新型コロナウイルス感染予防と新型コロナウイルスに伴う多発疾病;サルコペニア・フレイル、(老人性)うつ病、生活不活発病、認知症、ロコモティブシンドローム、肥満症、生活習慣病、口腔機能低下症、サイトカイン・ストームへの予防対策

- ⑥新型コロナウイルスⅡ:新型コロナウイルスに関する必読情報Ⅰ Web いきがい2020年 10月号  
 新型コロナウイルス感染症について、どんな人が重症化しやすい? 緊急性が高い症状は? ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合、新型コロナウイルス感染症が疑われる方へ、各種検査・オンライン診療
- ⑦新型コロナウイルスⅢ:新型コロナウイルスに関する必読情報Ⅱ Web いきがい2020年 10月号  
 医療費・検査費、新型コロナウイルスに関するQ&A、新型コロナウイルス感染症に便乗した詐欺に注意
- ⑧新型コロナウイルスⅣ:新型コロナウイルスに関する必読情報Ⅲ Web いきがい2021年 10月号  
 陽性になって入院や療養をした場合、どうなったら元の生活に戻れるか、新型コロナウイルスに関するQ&A
- ⑩新型コロナウイルスⅤ:新型コロナウイルスに関する必読情報Ⅳ Web いきがい2021年 10月号  
 ブレークスルー感染、新型コロナウイルスワクチンの役割と効果  
 新型コロナウイルスワクチン接種後の抗体価の推移  
 3回投与・異種混合ワクチン投与
- ⑪新型コロナウイルスⅥ:新型コロナウイルスに関する必読情報Ⅴ Web いきがい2021年 10月号  
 抗体カクテル療法、抗体カクテル療法の作用機序・メカニズム  
 抗体カクテル療法の留意点・課題
- ⑫新型コロナウイルスⅦ:新型コロナウイルスに関する必読情報Ⅵ:オミクロン株  
 オミクロン株とは、感染力・病原性、重症化・再感染リスク  
 ワクチン・治療薬の効果  
 その他の特徴:症状、市中感染、潜伏期間、自宅療養で必要なものリスト
- ⑬新型コロナウイルスⅧ:新型コロナウイルスワクチン・治療薬開発状況Ⅰ Web いきがい2021年 7月号  
 新型コロナウイルスワクチン開発状況、COVID-19 ワクチン候補、COVID-19 新規抗ウイルス薬候補
- ⑭新型コロナウイルスⅨ:新型コロナウイルスワクチン・治療薬開発状況Ⅱ Web いきがい2021年 7月号  
 新型コロナ抗ウイルス薬候補、重症肺炎や急性呼吸窮迫症候群治療薬候補
- ⑮新型コロナウイルスⅩ:新型コロナウイルスワクチン・治療薬開発状況Ⅲ:経口抗ウイルス薬  
 Web いきがい2021年12月号  
 モルスピラビル、モルスピラビル製品化への課題  
 日本における経口ウイルス薬開発状況
- ⑯新型コロナウイルスⅪ:新型コロナウイルス変異株への対応・対策 Web いきがい2021年 6月号  
 新型コロナウイルス変異株とは・特徴、変異株の種類、変異株の仕組み  
 新型コロナウイルス変異株へのワクチンの効果

#### 働き方改革関連:

- ⑫働き方改革Ⅰ:リモートワーク Web いきがい2021年 5月号  
 リモートワークとは・定義、種類、リモートワーク実施までの流れ、リモートワークのメリット・デメリット、リモートワークの課題と留意点、BIGLOBE が実施した「在宅勤務に関する意識調査」の結果
- ⑬働き方改革Ⅱ:テレワーク Web いきがい2021年 5月号  
 テレワークとは・定義、種類、テレリモートワーク実施までの流れ、テレワークのメリット・デメリット、テレワークの課題と解決策、テレワークの普及、各省のテレワーク関連活動

⑭働き方改革Ⅲ:生産性 Web いきがい2021年 6月号

生産性とは・定義、生産性の種類、OECD加盟国諸国の労働生産性、生産性の向上

⑮働き方改革Ⅳ:イノベーション Web いきがい2022年 1月号

イノベーションとは・定義、イノベーションの種類・分類、

イノベーションにつながる7つの機会、

日本のイノベーションの競争力・課題

⑯働き方改革Ⅴ:モチベーション Web いきがい2022年 1月号

モチベーションとは・定義、モチベーション理論

自分なりのモチベーションの持ち方・高め方

⑰働き方改革Ⅵ:アイデンティティ Web いきがい2022年 1月号

アイデンティティ(identity)とは・定義

アイデンティティの確立方法

アイデンティティのステータスの意味:モラトリアム・拡散・早期完了・

達成、アイデンティティの拡散・喪失・クライシス

**AD スキルアップ・フォローアップ研修関連:**

AD スキルアップⅡ:ロジカルシンキング Web いきがい2022年 6月号

ロジカルシンキングとは・定義、

ロジカルシンキング力を磨くために必要なこと

ロジカルシンキングの手法

AD スキルアップⅢ:クリティカルシンキング Web いきがい2022年 6月号

クリティカルシンキングとは・定義

クリティカルシンキング力を高める

クリティカルシンキングの手順、クリティカルシンキング演習問題

AD スキルアップⅣ:ラテラルシンキング Web いきがい2022年 6月号

ラテラルシンキングスキルとは・定義

ラテラルシンキングのトレーニング方法、

ラテラルシンキングの課題と例題

⑱AD スキルアップⅠ:対話・対話力

対話・対話力とは、「対話力」を磨くために必要なこと

「対話」と「会話」「コミュニケーション」「談話」「ディベート」「議論」

との違い

**その他:**

⑰その他Ⅰ:アドバンスドケアプランニング(ACP) Web いきがい2021年 8月号

ACPとは、人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン、意思決定に関する

枠組み・実施時期

⑨その他Ⅱ:コラム:女性が男性に比べ長生きの理由

女性が男性に比べ長生き、女性が男性に比べ長生きである理由より長生きしたい方は

⑨その他Ⅲ:日本人の幸福感 Web いきがい2022年 3月号

幸福感とは・定義、日本人高齢者の幸福感、

日本人高齢者の幸福感の低い理由、幸福感を高めるには

予定

30 AD フォローアップⅡ:交渉・交渉力

31 AD フォローアップⅢ:折衝・折衝力

36 AD フォローアップⅣ:地域包括ケアシステム

37 AD スキルアップⅣ:マネジメント

38 AD スキルアップⅤ:プロジェクトマネジメント

39 AD スキルアップⅥ:リスクマネジメント

40 健康づくりⅧ:認知症予防

41 健康づくりⅨ:骨粗鬆症発症予防

42 健康づくりⅩ:各種感染症予防

43 健康づくりⅪ:低栄養による各種疾患予防

44 健康づくりⅦ:悪性腫瘍(がん)予防

45 AD スキルアップⅦ:人間性

46 AD スキルアップⅧ:人間力

47 AD スキルアップⅨ:人間学

48 AD スキルアップⅩ:地域活動・貢献

49 AD スキルアップⅪ:地域協働・協同・共同

50 AD スキルアップⅫ:地域創生