

のアップデート

方法、美しく見せる
時代には様々な「老
がある。それらの中
歴史が浅く、誤解や
被害を訴える声も少
うした時代のニーズ
されたのが「美容外
は神戸大医学部附属
で、学術的裏付けの
治療について、一瀬
准教授・美容外科長
を。美容外科を人生
にどのよう役立て
ていくのかといった
提案や、「ヒアルロ
ン酸注入」最新事情
疑応答の時間も設け
回11時、会員・一般
円。

芦屋

最期まで自宅で過ごす

中之島

病院ではなく、自宅で医療を受け、最期を迎えたいと希望する人は多い。「在宅医療に重要なのは、自宅に近くて相性が良く、みとりの実績があるかかりつけ医を見つけること」と話すのは、千人以上の患者を在宅でみとった長尾和宏・長尾クリニック院長の写真。長尾医師が講師の2講座を紹介する。

芦屋■「おひとりさまの在宅医療」 国の推進で急速に広がる在宅医療。独り暮らしの高齢者にとっては、「本当に自宅で最期を迎えられるのか」という不安が付きまとう。「かかりつけ医を見つければ可能」と長尾医師。親身になって支えてくれる在宅医の

■平穩死を考える

選び方など、独り暮らしでも困らないための方法を聴く。
3月31日(土)10時半、3672円(会員3024円)。



中之島■平穩死を考える

さいごまで自宅で診てくれるいいお医者さん 平穩死とは「平穩に最期を迎える」とこと。在宅医療を始める前の基礎知識、みとりをしてくれる医者選び、平穩死をかなえるために自分や家族がすべき準備などについて聴く。2月25日(日)10時半、3672円(会員3024円)。

■おひとりさまの在宅医療

ホームページに全講座掲載中 <http://www.asahiculture.jp/>

朝日カルチャーセンター

中之島 (社外教室も)	中之島フェスティバルタワー18階	TEL 06-6222-5222
くずは	京阪くずは駅ビル3階	TEL 072-850-1500
京都	河原町三条・京都朝日会館8階	TEL 075-231-9693
芦屋	JR芦屋駅北・ラポルテ本館4階	TEL 0797-38-2666
川西	阪急川西能勢口・アステ川西3階	TEL 072-755-2381

糖質制限でもおいしく

くずは

1-3月講座受け付け中

素顔と生きた時代に迫る

中之島

無料パンフレットをお送りします



中之島

西洋近世史 3人
 宗教改革から市民革命、ヨーロッパの激動期。女王を率い、過酷な時代を生き抜いた女性たちがいた。どおり、その素顔に迫る。ベス1世とメアリ・ステューアートの素顔を築いたイングラント女王と、同時代を生きたスコットランドの2人を指昭博・神語大学長が語る。2月18日(土) 19時、3348円(会員半、3240円(会員20%))。■ハプスブルク系ア・テレジア 女傑のプスブルク帝国(講談書)の著者、岩崎周一。大准教授が解説。3月17日(土) 19時、3240円(会員20%半、3240円(会員20%))。



■「ローカーボキック」でいただくランキ

三大栄養素「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」のうち、炭水化物から食したものが糖質。エネルギー消費されなかった糖質が高血糖の原因となる。門店「ローカーボキック」(大阪市西区北堀江)には、ダイエットに苦戦するの経験から「糖質制限でもおいしい食事」を込められている。講座を会場に、店長の片山由美子氏が調理法や糖質制限のわかりやすく解説する。日12時、8780円(40円)、食事代を含む。

