2026年10月18日（日）
発表会用

易しい科学の話

科学の話というと、難しいからと敬遠される方が多いかと思います。
易しい科学の話は、難しい話はあまりしません。

新しい科学技術には、どんなものがあるのか？
今迄と、どこが違うのか

といったことを易しく解説しています。

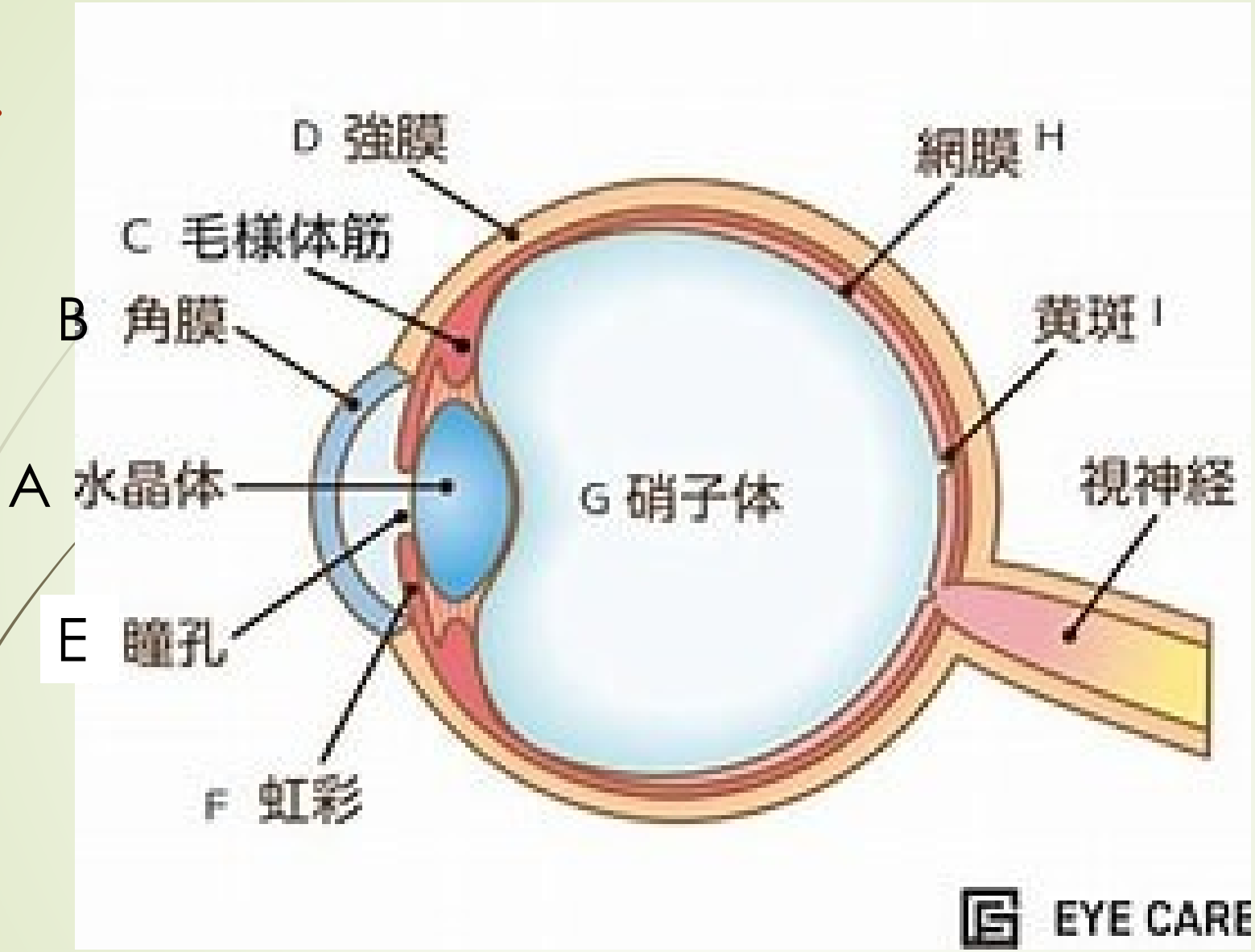
主宰者　兼　講師　　吉岡　芳夫

今年（2026年）取り上げたテーマ

月	題　　目
１月	目の老化は防げるか？　知っておきたい目の話です。
３月	人はなぜ忘れるのか？記憶の科学のお話しです。
５月	人類は再び月へーアルテミス計画の挑戦とは。
７月	人はなぜ転ぶのかー転倒を防ぐ科学の話を取り上げます。
９月	震度、断層、プレート、緊急地震速報、地震は何故起こる

今日の講演のアウトライン

- 老眼は、自然な変化
  - 眼の基本構造、ピント合わせの仕組み、
  - 加齢による変化（毛様体筋が弱る）、現れる症状、
  - 対策:　老眼鏡、ルーペ、ほか日常生活でできる工夫
- 眼の病気について:　その症状と原因、治療法
  - 白内障とは？
  - 緑内障とは？
  - 網膜剥離とは？



眼の構造

白内障とは

- 主な症状
  - 視界がかすむ、ものが白っぽく見える、まぶしく感じる、夜見えにくい
- かかりやすい人とは
  - 60歳以上、糖尿病、喫煙、紫外線、ステロイド薬常用のひと
- 治療法は？
  - 点眼（目薬）では治らない、根本治療は手術
- 手術ってどんなもの？
  - 濁った水晶体を吸い出し、人工のレンズ（眼内レンズ）を挿入
- 眼内レンズの種類
  - 単焦点、多焦点
- 手術とその後の経過

※閲覧注意※白内障手術の流れを解説【まつおか先生執刀】

9分

実際の手術の映像

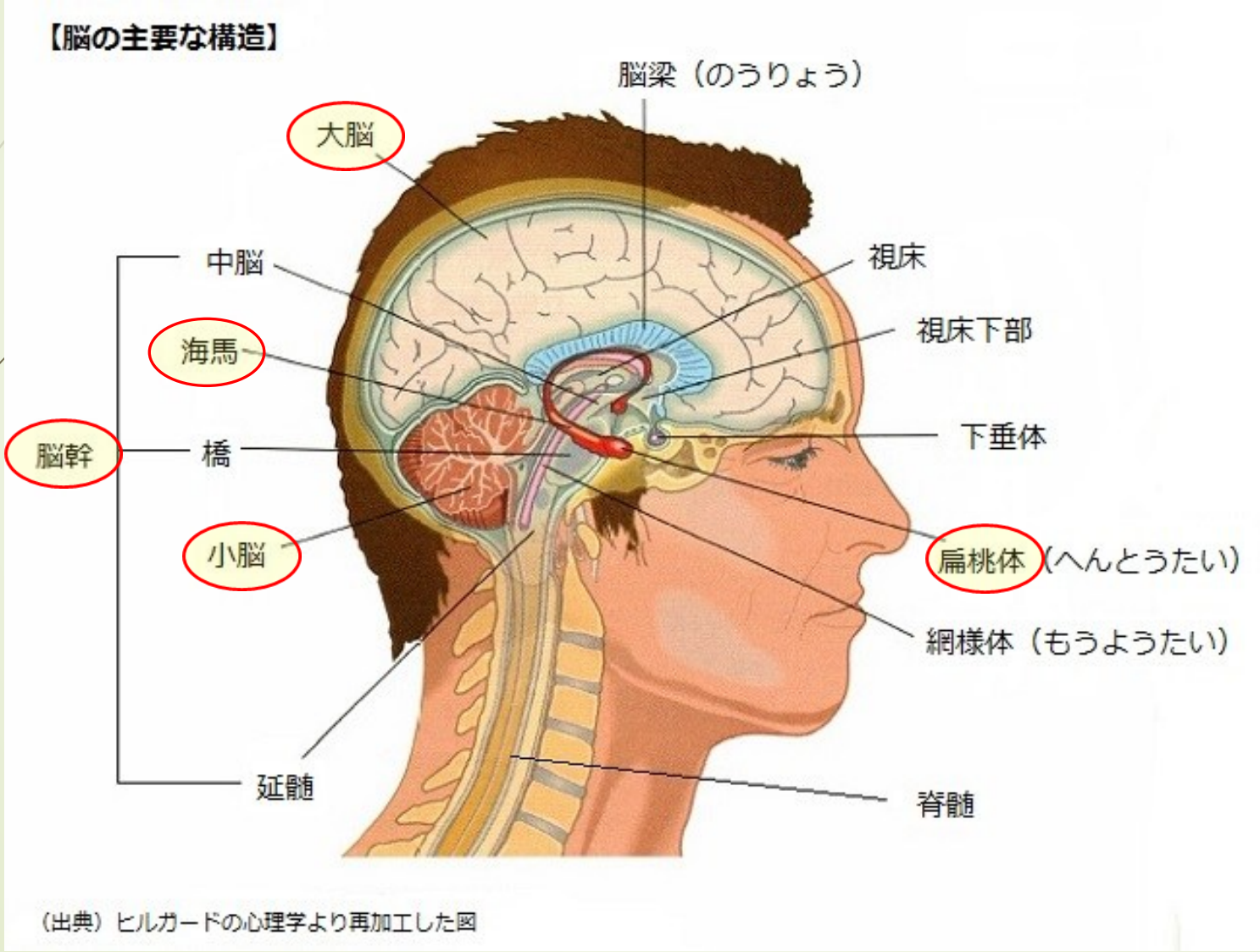


2026/3/25（水）
易しい科学の話

人はなぜ忘れるのか？記憶の科学

吉岡　芳夫

脳全体の見取り図



- 大脳
- 小脳
- 脳幹

脳内の記憶は、
神経細胞のつながりとして覚える



このように道路がつながっていく
のは、南四ツ居　として覚える。



良い睡眠のためのコツは？

- 朝、太陽の光を浴びる
- 昼寝は、３０分以内
- 寝床で悩まない。
- 眠れなくても、横になるだけでも回復する。

睡眠は布掃除と周囲
年を取ると眠り方は変わる
完璧な睡眠を目指さなくていい。
眠れないと悩むこと自体が一番の敵

２０２６/５/５７（水）
易しい科学の話

人類は再び月へ
ーアルテミス計画の挑戦とはー

かつて人類が月に立ってから半世紀。いま再び、アルテミス計画によって月を目指す新しい挑戦が始まっています。

月への有人飛行や月面基地、さらに火星への夢にもつながる壮大な宇宙開発計画を、映像も交えながら紹介します。

講師　吉岡　芳夫

アルテミスⅡを完全解説 | なぜ2026年に人類は月に戻るのか？　２２分



アルテミスIIを完全解説|なぜ2026年に人類は月に戻るのか？

地球が月に沈む様子も 「アルテミス計画」宇宙船から撮影された写真公開　6時間半かけて観測、地球に帰還へ｜TBS NEWS DIG - YouTube

1分



２０２６/７/２２（水）
易しい科学の話

高齢者の転倒

これは加齢や疾患、薬剤、環境など複合的要因による老年症候群の一部であり、予防策でリスクを大幅に低減可能です。



吉岡　芳夫

年をとると転びやすくなる理由

- 視力の低下
  - 暗い所が見えにくい
  - 段差を見落とす
- 筋力の低下
  - 特に太もも
  - つまずいても踏ん張れない
- 反応速度の低下
  - 若い人より一歩遅れる
- 耳の老化
  - 平衡感覚が衰える
- 薬の影響
  - 睡眠薬
  - 血圧の薬
  - めまいを起こす薬

65歳以上“3秒に1人が転倒”のデータも…三つの原因と転ばないためのコツは？【スーパーJチャンネル】（2024年10月8日）



二度と転倒しないための簡単体操

【毎日3つ】二度と転倒しないための簡単体操！　　１０分





【毎日3つ】二度と転倒しないための簡単体操！

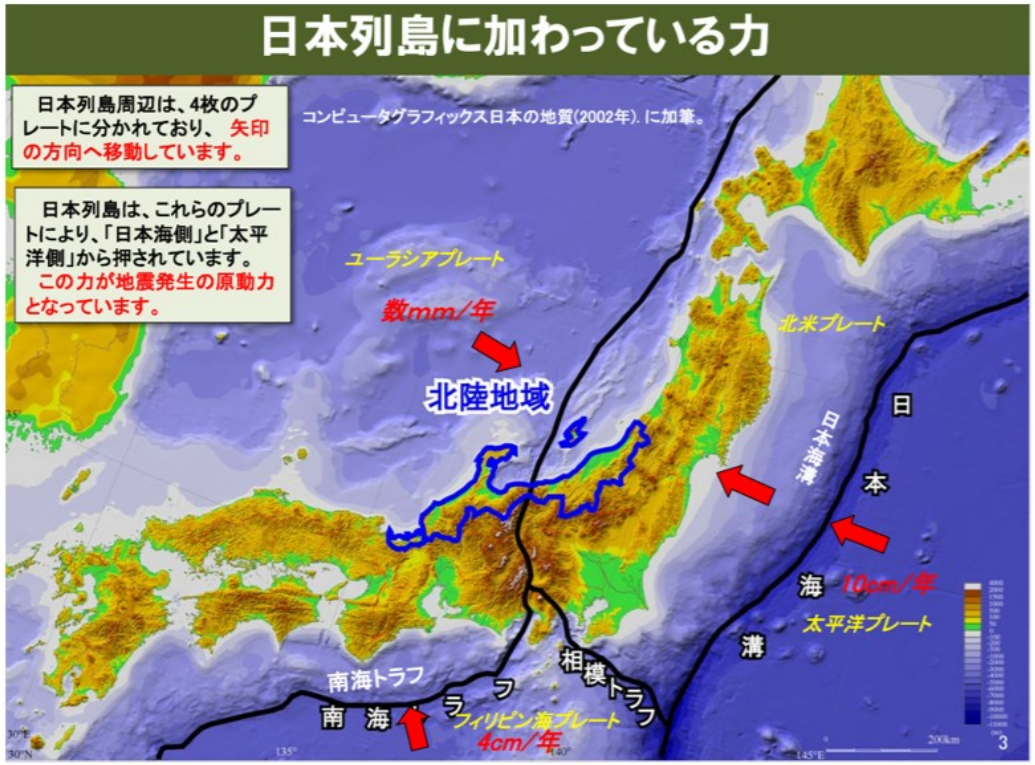
２０２６/９/23（水）
易しい科学の話

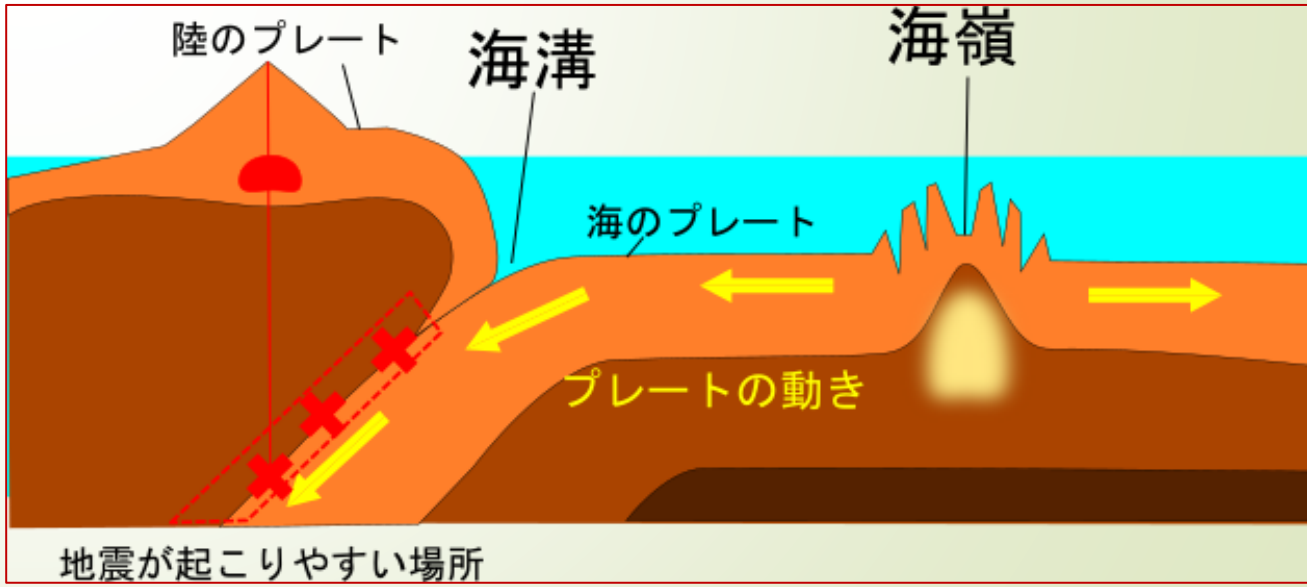
震度、断層、プレート、緊急地震速報
地震は何故起こる

1.地球内部の構造
2.プレートができ、動くメカニズム
3.プレートの世界地図
4.海溝型大地震の発生のメカニズム
5.緊急地震速報について
6.スロースリップとは？
7.地震は予知できるのか？、
8.懸念されている南海トラフ地震とは？
9.直下型地震とは？
10.福井の活断層。
11.福井地震はまた起きるのか？

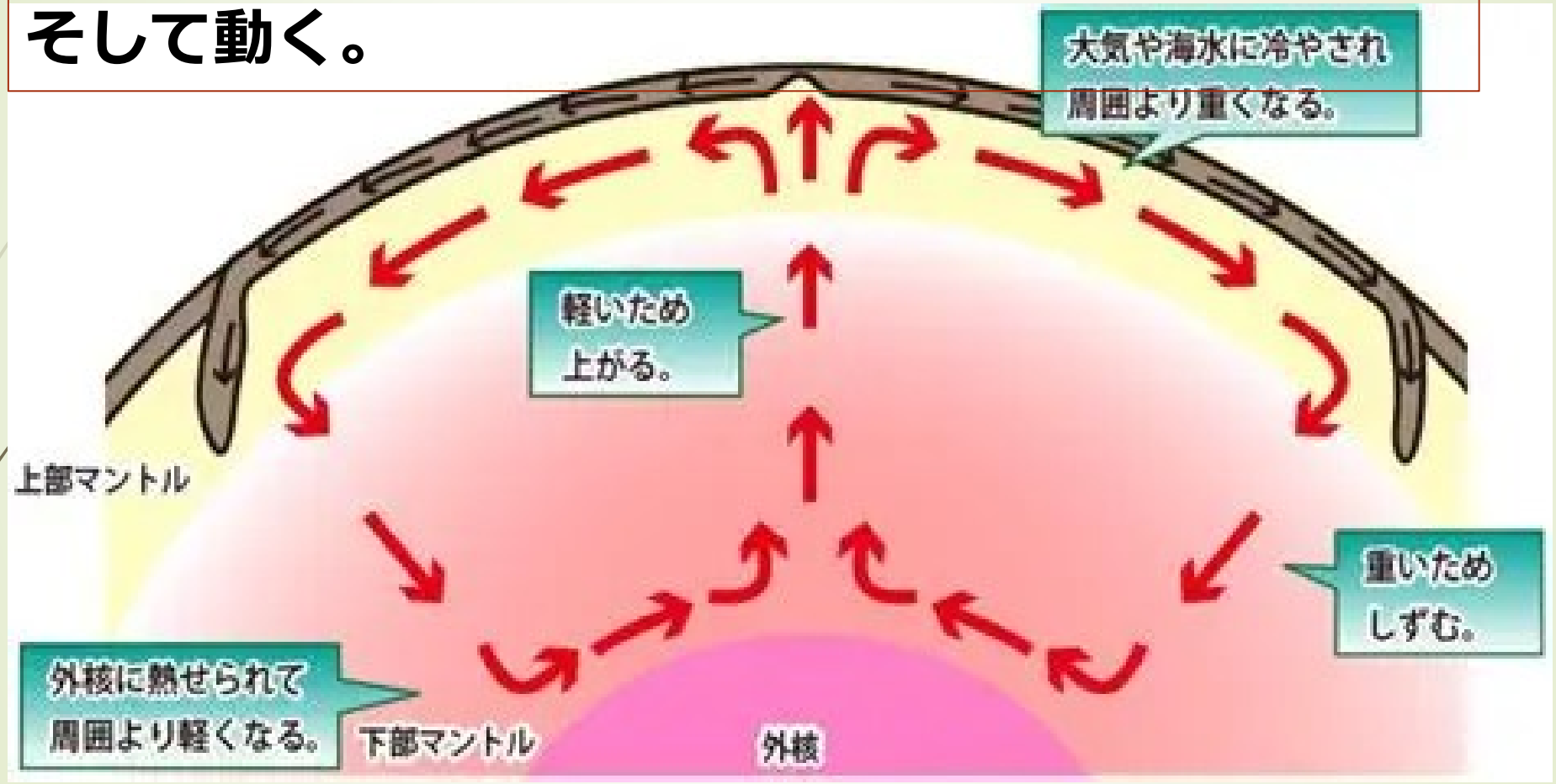
吉岡　芳夫

北陸地方の過去の地震災害





地表や海底に、地球内部の熱で熱くなったマントルが上がり、冷やされて巨大なプレートを作る。そして動く。



2026年10月18日（日）
発表会用

易しい科学の話

新しい科学技術には、どんなものがあるのか？
今迄と、どこが違うのか
その一端を、お話ししました。
お孫さんに、易しい科学のサークルで聞いた話をすると、
きっと、素敵なじいちゃん、婆ちゃんと思われますよ。

終わり

主宰者　兼　講師　　吉岡　芳夫