

令和4年度 名桜大学シリーズ公開講座

| | | | |
|-------|--|-----|----------------------------|
| 3 | <p>生活習慣病について意識しませんか？ 学びと健康チェックで“なるほど”を実感しよう！</p> | | |
| 担当講師名 | 高瀬 幸一（名桜大学人間健康学部スポーツ健康学科） | | |
| 講座の趣旨 | <p>我が国では食生活やライフスタイルの変化、並びに高齢化に伴い、老化や生活習慣病などが増えてきています。しかし、多くの方は「健康についての正しい知識がいまいち」なのが現状で、健康に関する問題を抱えては抱える程アレコレ言い訳じみた毎日の繰り返しかと思えます。正しいヘルスリテラシーを身につけることで、そのような言い訳をしないで済むようになれば、何よりです。</p> <p>本講座では、生活習慣病の「そうだったんだ！」がギュッと詰まった「楽しくてためになる」内容で、学び（講義）と最新鋭の機器を使って健康チェックを行い、ヘルスリテラシーの向上に役に立てることが狙いとなります。</p> | | |
| 開催日時 | <p>全8回 令和 4年10月22日（土） 9：00～12：00 令和 4年10月23日（日） 9：00～12：00 令和 4年10月29日（土） 9：00～12：00 令和 4年10月30日（日） 9：00～12：00 その他日程は調整中</p> | | |
| 受付期間 | 令和4年10月3日（月）～10月14日（金） | | |
| 受講対象者 | 20名程度 | 場 所 | 北部生涯学習推進センター その他学内施設（ ） |
| 講座内容 | <p>1回目：生活習慣病とは？なぜメタボはダメなの・・・（学び編） 2回目：生活習慣病とは？なぜメタボはダメなの・・・（体組成測定編） ・1と2は連続 3回目：高血圧・動脈硬化ってなあに？（学び編） 4回目：高血圧・動脈硬化ってなあに？（血管年齢測定編） ・3と4は連続 5回目：ストレスと自律神経活動について（学び編） 6回目：ストレスと自律神経活動について（ストレス・自律神経活動測定編） ・5と6は連続 7回目：老化・生活習慣病の元凶！「糖化：AGEs」とは（学び編） 8回目：老化・生活習慣病の元凶！「糖化：AGEs」とは（糖化度測定編） ・7と8は連続</p> | | |
| 備 考 | | | |