

# 運動と健康－その考え方と実践方法の紹介－

適度な運動を行うことによって、生活習慣病のリスクを下げ、老化に伴う身体の機能減退をくい止める可能性のあることがわかってきつつあります。そこで本講座では、健康に対する運動の効果、特に生活習慣病に対する効果について、これまで得られた情報に基づき、その根拠をわかりやすく解説します。その上で、生活の中で取り入れることのできるいろいろな運動の方法について、講義と実技を交えながら紹介します。

■日 時：平成 23 年 10 月 22 日・29 日（土）全 4 回 13:00～16:10

■会 場：県立広島大学 広島キャンパス（広島市南区宇品東 1-1-71）

※学内には来客用駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

■内 容：

10月22日	13:00～14:30	フィットは健康を意味するか	健康科学科教授 福場良之
	14:40～16:10	メタボリックシンドローム予防の運動とは	健康科学科教授 三浦 朗
10月29日	13:00～14:30	高齢者の歩行能力－転倒予防と運動－	広島経済大学教授 柳川和優
	14:40～16:10	子どもから高齢者までの生活習慣と健康	健康増進センター(株)TRUTH センター長 小田典子

■受講料：無料

■募集人数：40 人程度

■対 象：どなたでも

■申込方法：往復はがきで、往信面の裏に①郵便番号、②住所、③お名前、④ふりがな、⑤電話番号を、返信面の表に受講される方の郵便番号、住所、お名前（「〇〇〇〇様」）をご記入の上、平成 23 年 10 月 6 日（木）（消印有効）までに次のところにお送りください。受講案内は申込締切日以降にお届けします。

〒734-8558 広島市南区宇品東 1-1-71

県立広島大学地域連携センター「運動と健康講座」係  
電話（082）251-9534

(返信)	(往信面の裏)
〇 〇 〇 〇 様	〇 〇 〇 〇 〇
	①郵便番号 ②住所 ③名前 ④ふりがな ⑤電話番号

※申込にあたってお寄せいただいた個人情報は県立広島大学公開講座のご案内以外の目的には使用しません。

# 講座の内容

10月22日

## フィットは健康を意味するか

福場 良之

最近、カタカナでよく使われるようになってきましたが、身体的によく鍛錬されていることを「フィット(fit)」、またその度合いを「フィットネス」と呼びます。これらの用語は、従来から使われる日本語の「体力」という言葉と比較して、今日的な健康観を考える際により多く出てくる用語です。第一回目は、「フィット」が健康に果たす役割をひもとくことにより、運動と健康のかかわりについて、解説したいと思います。

10月22日

## メタボリックシンドローム予防の運動とは

三浦 朗

健康であるためには運動が必要であるといわれます。運動不足は、「肥満」や「体力の低下」、また「メタボリックシンドローム」を引き起こすからです。しかし、健康のために何か運動をしようとする場合に、どんな運動をどれだけすればいいのかということについて、私たちは、本当にわかっているのでしょうか。本講義では、各個人が、生活の中で取り入れることのできる運動として、「日常生活の中のストレッチング」、「椅子を使った筋力アップ運動」、「ウォーキング」について、実技を交えながら紹介したいと思います。

10月29日

## 高齢者の歩行能力ー転倒予防と運動ー

柳川 和慶

高齢化が急速に進展しつつある我が国において、高齢者の健康問題に対する関心は高まってきています。そういった今日において、高齢者が自立した日常生活動作を行うためには、余裕のある歩行能力は必須なものではないでしょうか。本講義では、高齢者の歩行動作の特徴を解説すると共に、転倒予防のための運動について、紹介したいと思います。

10月29日

## 子どもから高齢者までの生活習慣と健康

小田典子

「メタボリックシンドローム」や「ロコモティブシンドローム」の予防には運動が必要であり、日常生活を活動的に過ごすことが望まれています。これは、子供の頃の生活習慣が成人になってから大きく影響することを考えると、単に中高年齢者だけの問題ではないことがわかります。子供から高齢者までの運動実践を、これまで指導してきた立場で、それらの効果、また簡単にできる運動やその実際、さらに運動習慣を定着させるコツなどについて、紹介したいと思います。