

健康な生活習慣を身につけよう

—保健学からの支援—

毎日の生活習慣の積み重ねが健康に大きく影響することを、私たちは常識として理解しています。しかし、生活習慣を自分の健康維持や増進に対する責任と捉え、意識的に生活している方は多くはないと思います。長年続けてきた生活習慣を変えることは簡単なことではありません。

本講座では、保健学の立場から、皆さんの健康と生活習慣を振り返り、より望ましい生活習慣を獲得するためのお手伝いをしたいと考えています。



開講式 10月2日(土) 13:30~13:40

第1回 10月2日(土) 13:40~15:05

健康を支える生活習慣とは

医学系研究科保健学専攻 地域・老年看護学講座 准教授 **鈴木圭子**

第2回 10月2日(土) 15:15~16:40

自分の体と心と向き合う (体力測定と心理検査)

医学系研究科保健学専攻 理学療法学講座 助教 **齊藤明**

第3回 10月9日(土) 13:30~14:55

生活習慣病を知る (糖尿病と肥満を防ぐ)

医学系研究科保健学専攻 理学療法学講座 准教授 **佐竹将宏**

第4回 10月9日(土) 15:05~16:30

生活習慣と生活リズム

医学系研究科保健学専攻 作業療法学講座 准教授 **石川隆志**

第5回 10月16日(土) 13:30~14:55

依存・嗜癖について理解する

医学系研究科保健学専攻 臨床看護学講座 教授 **米山奈奈子**

第6回 10月16日(土) 15:05~16:30

アルコールと上手につきあうために

医学系研究科保健学専攻 地域・老年看護学講座 助教 **熊澤由美子**

第7回 10月23日(土) 13:30~14:55

生活習慣と健康について振り返る (体力測定と心理検査)

医学系研究科保健学専攻 作業療法学講座 助教 **津軽谷恵**

第8回 10月23日(土) 15:05~16:30

生活習慣と健康について語りあう

医学系研究科保健学専攻 基礎看護学講座 准教授 **佐々木久長**

閉講式 10月23日(土) 16:30~16:40

平成22年
10月2日(土)~10月23日(土)
13:30~16:30 講座の間に
休憩10分あり

会場: **医学系研究棟 講義室**
(秋田大学医学部内)

定員: 30名
対象: **どなたでも**
※事前のお申し込みが必要です。
受講料: **4,000円**
※講座初回に受付にてお支払いください。
お申し込み方法:
電話、FAX、Eメールにてお申し込みいただくか、
秋田大学社会貢献推進室窓口へお越しください。

健康な生活習慣を身につけよう—保健学からの支援—

〔講座日程〕 ※各回10分間の休憩を挟みます。

①	日時	講義題	講義概要
①	10月2日(土) 13:30~15:05 (13:30~13:40 開講式)	健康を支える 生活習慣とは	食事、運動、休養、嗜好などの生活習慣が、多くの疾病の発症に影響することが分かっています。そのため、最初に健康を支える生活習慣についてお話しします。受講される方には、自分自身の生活習慣改善として、何をしたいのか、何ができるのかを簡単に目標設定し、3週間のセルフモニタリングをしていただく予定です。
②	10月2日(土) 15:15~16:40	自分の体と心と向き合う (体力測定と心理検査)	保健学科で取り組んでいる体力測定について紹介します。その中のいくつかを用いて、皆さんの体力を測定し、心理検査も実施します。この結果が3週間後にどう変化しているのか・変わっていないのか?! 皆さんの挑戦を応援します。
③	10月9日(土) 13:30~14:55	生活習慣病を知る (糖尿病と肥満を防ぐ)	「モナ・リザ」も生活習慣病だった!? 生活習慣病は、かつては成人病と呼ばれたように、日常のよくない生活習慣の積み重ねによって生じる病気の総称です。食生活の欧米化、運動不足、喫煙が強く関連しているといわれています。本講座では、代表的な糖尿病や肥満を中心に、解説と予防のための運動についてお話と実践をします。
④	10月9日(土) 15:05~16:30	生活習慣と生活リズム	昨年度の公開講座でお伝えした「活動することの意義と生活リズム」に続いて、本講義では在宅高齢者や施設入所高齢者の生活リズム評価の実例を紹介し、受講者の皆様自身の生活リズムについて振り返っていただく時間になればと願っています。
⑤	10月16日(土) 13:30~14:55	依存・嗜癖について 理解する	人やモノとの距離が適切でなくなるのが「依存症」という病気です。代表的なアルコールのほか、ギャンブルや食べ物等も該当します。『うつ』気分とも関連が深く、家族や周囲をも巻き込む病気です。知っているようで知らなかった依存症の基礎知識、対処法や予防法について一緒に学びましょう。
⑥	10月16日(土) 15:05~16:30	アルコールと上手に つきあうために	私たちの身近にあるアルコール。アルコールはいろいろな顔をもっています。使い方ひとつで怖い結果にもなります。私たちが、健康で楽しくアルコールとつきあうために、日ごろの暮らしから考える機会とします。
⑦	10月23日(土) 13:30~14:55	生活習慣と 健康について振り返る (体力測定と心理検査)	本公開講座の集大成として、初回に実施する体力測定・心理検査を再度実施していただき、その結果と初回のデータをもとに解説を加えながら、改めて自分の生活習慣と健康について振り返る支援をさせていただきます。
⑧	10月23日(土) 15:05~16:40 (16:30~16:40 閉講式)	生活習慣と 健康について語りあう	3週間の生活行動、そして体力測定や心理検査の結果を振り返りながら、健康な生活習慣を維持するために大切さや難しさについて、皆さんと一緒に話したいと思っています。安心した雰囲気の中で、自分を見つめてみましょう。

〔会場案内図〕

