

令和2年度秋田大学公開講座

「健康寿命日本一」の実現に 向けた生活習慣のヒント～実践編～

秋田県が掲げる「健康寿命日本一」の達成に向けた基本計画を踏まえ、日常生活ですぐに実践できる生活習慣を整えるためのヒントを看護学の視点からお伝えします。

〈第1回〉10月29日(木) 18:00~19:00

【秋田の健康寿命を延ばすために ～生活習慣との関連、減塩・減糖について考えてみよう!～】
秋田大学医学部保健学科看護学講座 講師 長岡 真希子

〈第2回〉11月5日(木) 18:00~19:00

【「運動」を習慣づけ実践するために ～コグニサイズに挑戦してみよう～】
秋田大学医学部保健学科看護学講座 助教 藤田 智恵

〈第3回〉11月12日(木) 18:00~19:00

【健康でおいしく「お酒」をいただくために
～お酒を良く知って、自分に合った上手なつきあい方を考えてみよう!～】
秋田大学医学部保健学科看護学講座 講師 熊澤 由美子

〈第4回〉11月19日(木) 18:00~19:00

【気持ちいい「うんち」のために ～排泄習慣を知って、毎日の生活でできることを考えてみよう!～】
秋田大学医学系研究科地域包括ケア・介護予防研修センター 助教 佐藤 亜希子

〈受講方法〉 オンライン
(Web 会議システム「Zoom」による配信)

〈定員〉 30名(要事前申込)
※受講者が5名未満の場合には開講しません。

〈受講料〉 無料

〈申込方法〉 本学ホームページ内の
「公開講座お申し込み」フォームにて受付
※この「公開講座お申し込み」フォームに記入された個人情報につきましては、本学が責任をもって管理し、公開講座に関する連絡以外には使用いたしません。



〈申込締切日〉 令和2年10月8日(木)



お申込み・お問い合わせ

秋田大学 地方創生・研究推進課

TEL: 018-889-2270

秋田大学 HP: <https://www.akita-u.ac.jp/honbu/>


「公開講座のお申し込み」
フォームはこちら



「健康寿命日本一」の実現に 向けた生活習慣のヒント～実践編～

講 師	【第1回】秋田大学医学部保健学科看護学講座 講師 長岡 真希子 【第2回】秋田大学医学部保健学科看護学講座 助教 藤田 智恵 【第3回】秋田大学医学部保健学科看護学講座 講師 熊澤 由美子 【第4回】秋田大学医学系研究科附属地域包括ケア・介護予防研修センター 助教 佐藤 亜希子
-----	--

日 程	講義題・講義概要
第1回 10月29日(木) 18:00～19:00	『秋田の健康寿命を延ばすために ～生活習慣との関連、減塩・減糖について考えてみよう!～』 本講座全4コースの導入として、健康寿命とは何か、昨年度のおさらいをしながら、健康に関する秋田の現状と生活習慣との関連について解説します。また、食品モデルなどを使いながら、秋田の課題でもある減塩と減糖の工夫について皆さんと一緒に考えます。
第2回 11月5日(木) 18:00～19:00	『「運動」を習慣づけ実践するために ～コグニサイズに挑戦してみよう!～』 生活習慣病を予防して健康寿命を延ばすためには、有酸素運動が効果的です。自宅で簡単にできるストレッチと有酸素運動と頭の運動を掛け合わせたコグニサイズを取り上げて実践し、日々の習慣として定着するための工夫を皆さんと一緒に考えます。 ※動きやすい服装でご準備ください。
第3回 11月12日(木) 18:00～19:00	『健康で美味しく「お酒」をいただくために ～お酒を良く知って、自分に合った上手なつきあい方を考えてみよう～』 お酒に強い人そうでない人、タイプ別にお酒とおつきあいを考えていきます。お酒にも様々な種類があり、アルコール度数をみて健康におつきあいできる量を確認していきます。お酒に書いてある表示を正しく理解し、おつまみについても栄養の面から考えていきます。
第4回 11月19日(木) 18:00～19:00	『気持ちいい「うんち」のために ～排便習慣を知って、毎日の生活でできることを考えてみよう!～』 排便について悩みを抱えている方も意外と多いと言われています。排便は生活習慣やストレスなどの影響を受けやすく、日々変化するものです。毎日の生活の中で気持ちいいうんちを出すためには、まずご自身の排便習慣を知ることが重要です。今回は、排便チェック表を使用して排便習慣を見直したり、基礎知識から食事、排便姿勢、マッサージなどについて一緒に考えます。

申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 本学ホームページ内の「公開講座お申し込み」フォームに必要事項を入力してください。 ● 申込後にメールにて、受付完了のお知らせをします。(自動返信) ● 申込締切後、メールで公開講座用ミーティングルームのURL(及びルームID・パスワード)をお知らせします。 <p>※個人情報の取扱いについて この「公開講座お申し込み」フォームに記入された個人情報につきましては、本学が責任をもって管理し、公開講座に関する連絡以外には使用いたしません。</p>	「公開講座のお申し込み フォームはこちら」 
------	---	---

備 考	<ul style="list-style-type: none"> ● Zoomの操作方法・設定についての問合せには対応できかねます。 ● 動画録画・録音は禁止します。 ● 申込受付後、公開講座のZoom URL等をメールでお知らせします。 ● 公開講座のURL(及びルームID・パスワード)を第三者に教えること及びSNS等インターネット上に掲載することは禁止します。 ● 講義中の雑音・ハウリング発生防止のため、受講者は、質疑応答等の必要な場合を除き、PC・タブレット等端末の音声入力をミュートにして聴講してください。 ● 受講中のカメラ設定はオフのまま聴講し、質疑応答等必要な場合は適宜オンにしてください。
-----	--