

## 《31》すぐに役立つ！医学と健康のお話と運動

—医師、理学療法士、健康運動指導士が皆さんの健康づくりをサポートします！—

### 講師 瀬戸口 靖弘 (せとぐち やすひろ)



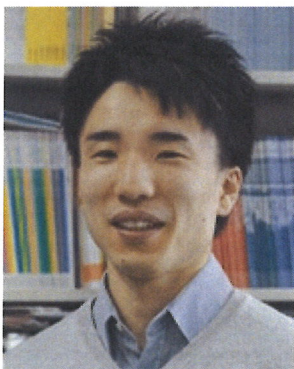
順天堂大学医学部呼吸器内科、東京医科大学内科学教授として30年以上に渡り肺の病気について診療、研究、教育に従事。最近では行政、医師会と連携し、健康教育、患者会の支援にも取り組んでいる。2018年4月から桐蔭横浜大学教授として超高齢化社会における「健康寿命の延長」という大命題を成就するために予防医学、健康医学の普及に取り組んでいる。現在、東京医科歯科大学大学院 統合呼吸器病学 特任教授も併任している。

### 講師 林田 はるみ (はやしだ はるみ)



フィットネスクラブでダンスやヨガの指導をしていた際に、医学的知識の必要性を感じて理学療法士に転身。リハビリテーション病院で運動療法を行っていたが、病気になる前に予防することが重要であると感じ、予防医学の分野へ。現在は桐蔭横浜大学教授として特に女性の健康づくりに関する研究を行なっている。博士 (スポーツ科学)。

### 講師 尾山 裕介 (おやま ゆうすけ)



大学院を修了後、整形外科病院に就職し、健康運動指導士として中高齢者を対象とした運動指導を行う。その傍ら、中高齢者の運動機能 (バランス能力や歩行など) に関する研究を続け、博士号 (学術) を取得する。現在は桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部助教として、地域の健康づくりに従事している。

# 講座内容

皆さんは、世の中にあふれる健康に関する情報を正しく理解し、選択できていますか？

本講座では、**科学的根拠に基づく「食」と「運動」**について講義と実技を行い、健やかさを保つための秘訣をお伝えします。

## <本講座の特色>

- ① 複数の講師と補助学生が担当 → **手厚いサポート**で、初めての方や運動が苦手の方でも安心！
- ② 健康に関する幅広いテーマを学習 → 様々な視点からのアプローチにより、**効果的な健康づくり**が可能！
- ③ 今日からすぐに役立つ知識と実践 → **科学的根拠に基づいた**講義と実技の2本立て！

## <本講座の流れ>



### 健康度チェック(1 週目)

- ・ご自身の健康状態を確認します

### 講義と実技(2~11 週目)

- ・医学や健康に関する様々な講義を行います
- ・講義テーマに合わせた実技を行います(実技のみ行う日もあります)

### 健康度チェック(12 週目)

- ・再度、ご自身の健康状態を確認し、これまでの振り返りを行います

健康度チェック：体組成(筋肉量、体脂肪量、骨量など)、身体機能(肺活量、歩行能力、バランス能力など)  
 講義と実技：その日のテーマに合わせて実施(例: 筋肉に関する講義をした日は、実技は筋力トレーニングを実施)

### 講義テーマ(予定)

- ・メタボリックシンドローム・生活習慣病の治療と予防ー夏に向けた脂肪燃焼のコツー
- ・2人に1人が変形性膝関節症？ー膝痛の原因と予防ー
- ・意外と知らない呼吸の重要性ー正しい呼吸でリラックス効果がUPー
- ・認知症は予防できる！ー脳トレで頭を活性化ー
- ・血管が若返る！ー食事と運動で改善させる高血圧ー など

講義日	4 月	5 月	6 月
水曜日	15、22	13、20、27	3、10、17、24
14:40~16:10	7 月		
(全 12 回)	1、8、15		

予備日：7月22日

受講料：24,000円 (@2,000円×12回)

定員：20名