

2024年度

京都先端科学大学 健康医療学部

市民公開講座

2024年11月16日(土)

13:00~16:00

未病ケア ~健康を保つために~

12:30ー開場、受け付け開始

13:00ー開会の辞 健康医療学部 学部長 田中秀央先生

13:10ー運動の健康効果 特に筋トレの効果について

看護学科 教授:古倉 聡先生

13:50ーいつまでも健康に食事を楽しむためにできること

言語聴覚学科 講師:斎藤翔太先生

14:30ー野菜に含まれるファイトケミカルの秘められた力

健康スポーツ学科 教授:新里直美先生

…休憩…

15:20ー座談会

16:00ー閉会

【会場】

京都先端科学大学 太秦キャンパス 西館3階 302教室

- ・校内にて案内を設置しております。
- ・会場に駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

QRコードから事前参加登録にご協力をお願いします。

※当日参加でも構いません。



主催:京都先端科学大学 健康医療学部 学部研究委員会

未病ケア ～健康を保つために～

古倉 聡 先生 (看護学科 教授)

運動の健康効果 特に筋トレの効果について

近年「人生100年時代」とよくいわれますが、平均寿命は男性81.05歳、女性87.09歳に対して、健康寿命は男72.68歳、女性75.38年であり、健康寿命はまだまだ伸び悩んでいます。健康寿命の延伸には、フレイル（虚弱状態）に陥らないように個人個人が気をつける必要があります。そのために、「1日1万歩を歩こう」とか、「エレベーターを使わずに階段を使おう」などよくいわれます。このような運動を習慣づけることは消費カロリーを増加させ、体脂肪の減少、高血圧の予防・改善、糖尿病の予防・改善、心肺持久力の向上、睡眠の質の向上、ストレス解消などの効果があります。しかし、運動生理学的には、運動の健康効果はもっと大きく全身にわたると近年の研究でわかっています。本日は、運動の健康効果について概説いたします。

齋藤 翔太 先生 (言語聴覚学科 講師)

いつまでも健康に食事を楽しむためにできること

皆さんは食事をする際に「飲み込みのチカラ」について意識されたことはありますか？私たちが当たり前のように食事を楽しんでいる時には、多くの口・のどの筋肉が働いています。筋肉は加齢とともに減少していきます。「飲み込み」のことを「嚥下（えんげ）」と言いますが、加齢により変化した嚥下のことを「老嚥（ろうえん）」といいます。近年では、口腔機能が衰える（口腔機能低下症）と死亡リスクが2倍以上高くなると言われています。健康寿命を伸ばすために、嚥下や口の機能を維持していくことが大切です。今回は、嚥下の仕組みや加齢による変化、嚥下のチカラを鍛える方法などについて考えてみましょう。

新里 直美 先生 (健康スポーツ学科 教授)

野菜に含まれるファイトケミカルの秘められた力 ～病気にならないために～

よく「野菜をしっかり食べるように」という言葉を聞きますが、なぜ野菜をしっかり取る必要があるのでしょうか？この疑問に答えるため、予防医学の観点からも注目されている野菜に含まれるファイトケミカル（植物が紫外線や昆虫などの有害なものから、植物自身を守るために作られた色素・辛味・ネバネバ成分）に注目し、植物が生存戦略で獲得した成分がいかに私たち「ヒト」にとっても有用な成分であるかをお伝えします。さらに、ファイトケミカルの多機能性や抗酸化作用のメカニズムにも触れていきます。