

【成人期における疾患予防とは生活習慣の改善である】

看護学科 田村 幸子 教授

講義

成人は人生で最も活躍し、ストレスや生活習慣の積み重なりが生活習慣病の要因です。つまり、成人期の疾患予防とは、生活習慣の改善であると言えます。今回は、できる改善策をいかに継続させるかについてお話します。

《栄養調査》

アンケート方式でご自分の食生活を振り返ります。一人で行うのは大変ですが管理栄養士がサポートしますので大丈夫！健康づくりを考えるきっかけにしましょう。

平成28年10月22日(土) 10:00~12:10(休憩あり)

【メタボ予防に関する栄養講座】

栄養生命学科 楠木 伊津美 助教

講義

腹囲に脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満は、高血圧症、脂質異常症、糖尿病など様々な生活習慣病を合併し(これをメタボ、正式にはメタボリックシンドロームといいます)これらは、動脈硬化、さらには心血管疾患や脳血管疾患を引き起こします。このメタボ予防に関する栄養のお話をします。

《栄養調査の結果》

前回の栄養調査の結果をお渡しいたします。不足または過多の栄養素が判明いたします。管理栄養士によるアドバイスもあります。

平成28年12月3日(土) 10:00~12:00(休憩あり)

【食育SATを用いた栄養指導】

栄養生命学科 楠木 伊津美 助教

実習

本物のような食品模型を使用して、普段食べている食事について考えましょう。料理や食品を組み合わせてトレーに乗せると、瞬時にエネルギーや栄養素が表示される最新の装置であなたの食事の問題点が分かります。

平成28年12月3日(土) 14:00~16:00(休憩あり)

【健康寿命を延ばすために運動器機能テストを体験しよう】

ロボット・メカトロニクス学科 高橋 勝美 教授

実習

ロコモティブ・シンドローム(運動器症候群)は、下肢筋量の低下が移動能力の低下を引き起こし生活活動制限、社会参加制限そして要介護のリスクを高めます。運動器機能テストを行って自分のリスク度を確かめましょう。

平成28年12月11日(日) 10:00~13:00(休憩あり)

※ 10月22日(土)・12月3日(土) は、栄養生命学科の管理栄養士4名も対応いたします
阿川麻実助手・杉本悠貴助手・永瀬摩奈助手・廣瀬奈美助手

受講料

講義2講座 5,000円 定員50名 (栄養調査料込)

実習2講座 5,000円 定員15名 ※講義のみ、実習のみの参加も可能です