

明治大学・徳島大学・徳島県連携講座

健康寿命の延伸を 実現するために

参加無料 | 定員480名

「3年続けて今より元気!」を目標にアクティブな生活づくりを始めよう!

「自分らしい暮らしをできるだけ長く続けられるように」…皆が願うところでしょう。日本人の平均寿命は男性81.4歳、女性87.5歳。これに対して健康寿命は男性が72.7歳、女性が75.4歳となっていて(令和元年)、その差(不健康な期間)が男性8.7年、女性12.1年となっています。この期間を短くしていくことが「健康寿命の延伸」です。本講座では医学の立場から加齢によって起こる身体の変化や疾病、そこから派生する個人・社会の課題を知り、その解決の重要な手段として健康運動について考えます。様々な健康課題に対して何から始めたら、どれだけやればよいか。そして継続のためのポイントは、地域文化を生かした取り組みとして「阿波踊り体操」や「歩き遍路」も紹介、実演します。



●日時
2024年11月16日 [土]
13:00~16:00
入場開始: 12:30~(予定)

●会場 明治大学
駿河台キャンパス アカデミーホール

●講師紹介



森岡久尚 (モリオカ ヒサヨシ)
■徳島大学大学院医歯薬学研究部
公衆衛生学分野教授
■博士(医学)

徳島大学医学部医学科を卒業後、厚生労働省、岐阜県庁、三重県庁にて、保健医療・介護・福祉等の業務に従事。その傍らで、睡眠障害やこども・青少年の健康課題に関する疫学研究に取り組んできた。2020年から現職。



田中俊夫 (タナカ シュンイチ)
■徳島大学教授
■人と地域共創センター長

専門はスポーツ社会学。健康教育分野において健康運動の普及・啓発に取り組む。また、地域文化を取り入れた健康づくり運動のプログラム作りや、阿波踊りを活用した「阿波踊り体操」や「歩き遍路」の普及に長年携わる。



宮脇梨奈 (ミヤウキ リナ)
■明治大学文学部専任講師
■地域連携推進センター副センター長

早稲田大学人間科学部スポーツ科学科を卒業後、2017年より明治大学文学部専任講師。教養科目であるウェルネス科目(講義・実技)を担当。主な研究テーマはヘルスコミュニケーション、健康情報の普及・啓発に関する研究。

●お申し込み

明治大学リバティアカデミー HPからお申し込みください。
<https://academy.meiji.jp/course/detail/7161>
(申込締切日: 11月15日[金]10:00AM)



←お申し込みはこちらの二次元コードより