

# 健康寿命をのばす

## －生き生きと毎日を過ごすために－

「健康寿命」とは「あと何年、自立して生き生きと健康に暮らせるか」という意味です。単に「あと何年生きられるか」という寿命の考え方から一歩踏み出した、積極的な寿命のとらえ方です。

現代社会では、運動不足や食べ過ぎを原因とする「生活習慣病」が増加しています。一方、身体が必要とする量を摂取していないために「低栄養状態」になる高齢者も少なくありません。また、加齢と運動不足による「運動機能の低下」が「転倒」や「骨折」を生じやすくすることもよく知られています。

本講座では、健康寿命の延長を妨げる「生活習慣病・低栄養状態・運動機能の低下」の予防を目指し、健康で生き生きと毎日を過ごすための方法を、運動と栄養の両面から、講義と実習を通して学びます。

日 時

平成18年11月25日(土) 10:00～16:30

内 容

10:00～12:00 調理実習室(1337室)・実習食堂(1343室)  
**食べることは生きること。「赴粥飯法」の心でいただく。**

杉山寿美 県立広島大学人間文化学部健康科学科助教授

13:15～14:45 1335教室  
**生き生きと過ごすための栄養学**

栢下 淳 県立広島大学人間文化学部健康科学科助教授

15:00～16:30 体育館  
**健康寿命をのばす「ストレッチング」と「筋力アップ体操」**

三浦 朗 県立広島大学人間文化学部健康科学科助教授

会 場

県立広島大学広島キャンパス(9:30より教育研究棟1の1階ロビーで受付を開始します。)

対 象

どなたでも

定 員

30名(申込者多数の場合は抽選とさせていただきます。)

受 講 料

5,200円

申込方法

①裏面の公開講座申込書、②申込者の宛先を記入した返信用定型封筒(長形3号、12×23.5センチ)、③80円切手(返信用封筒には貼らないでください)を10月27日(金)(当日の消印有効)までに次の宛先に郵送してください。

〒734-8558 広島市南区宇品東一丁目1番71号

県立広島大学地域連携センター 公開講座「健康寿命」係

Tel: 082-251-9534

お 願 い

(1)調理実習とストレッチング、筋力アップのための運動をします。運動のしやすい服装でご参加ください。調理実習のためのエプロンと三角巾をご持参ください。調理実習の試食を行いますので、昼食はご用意は不要です。

(2)受講生の方には受講票と授業料納付書を、抽選に外れた方にはその連絡と80円切手を、10月31日(火)以降に順次、お送りしますので、それまでお待ちください。

(3)振込証明書は当日、受付に提出してください。振込手数料は振込人負担となります。なお、振り込まれた受講料はお返しできませんので、ご注意ください。

主 催

県立広島大学地域連携センター

申込書は裏面にあります

平成18年度県立広島大学公開講座申込書

講座名	健康寿命をのぼす ー生き生きと毎日を過ごすためにー		
ふりがな お名前		年 齢	
ご住所	〒		
電 話	( ) ー		

\*調理実習の献立やスポーツ実習の参考としますので、年齢もご記入ください。

\*申込にあたってご記入いただいた個人情報は公開講座以外には使用しません。

----- きりとり -----