

船場生涯学習センターで開催する講座

「健康長寿を実現するためには」



人生100年時代を迎えた現在、我が国では健康で長生きする、“健康長寿”が強く求められています。それではどうすれば健康長寿が実現できるのでしょうか。本講座では健康長寿の要因を科学的な視点で、医学・保健学・心理学・歯学・栄養学の観点から解説し、健康長寿を実現する方法を皆さんと考えます。

- 定員 各講座45名
- 場所 船場生涯学習センター 5階 会議室4AB
- 受講料 各講座1,600円
- 持ち物 筆記用具

講座① 健康長寿の秘訣、社会参加



高齢者の健康には、運動や栄養といった生活習慣のみならず、地域の絆やつながり(ソーシャル・キャピタル)が影響を及ぼすことが報告されています。講義では、これら要因の重要性についてご紹介します。

- 日時 9月12日(火)午後2時30分～午後4時
- 講師 榊山舞さん(大阪大学医学系研究科保健学専攻教授)
- 申込締切 **当日まで※事前申込なしの窓口での受付も可能**

講座② 歯の健康と介護予防



我々は、大阪大学の他の研究科と健康長寿の要因を包括的に探索する研究を進めています。今回は、動脈硬化、運動・認知機能低下と口腔機能との関係をご紹介します。介護予防における、歯と食生活の重要性をお伝えします。

- 日時 9月21日(木)午前10時～午前11時30分
- 講師 池邊一典さん(大阪大学歯学研究科教授)
- 申込締切 **当日まで※事前申込なしの窓口での受付も可能**

講座③ 健康長寿を達成するために老化を理解する



我が国は世界一の長寿国であり、国民の約1/3が高齢者です。人生100年時代を迎え、いかに健康で長生きするかが重要です。本講義では健康長寿を達成するために、知っておくべき医学的知識について解説します。

- 日時 9月29日(金)午後2時30分～午後4時
- 講師 神出計さん(大阪大学医学系研究科保健学専攻教授)
- 申込締切 **当日まで※事前申込なしの窓口での受付も可能**

講座④ こころの健康長寿とは



加齢に伴って体の健康が低下しがちになります。そのような状態でも「しあわせ」に過ごせるのでしょうか。本講座では、超高齢者の方々の研究から分かった、こころの健康長寿を保つための秘訣をお話しします。

- 日時 10月13日(金)午前10時～午前11時30分
- 講師 榎藤恭之さん(大阪大学人間科学研究科教授)
- 申込締切 **当日まで※事前申込なしの窓口での受付も可能**