

働いている現役世代に向けた「適切な食事」、「適度な運動」、「良質な睡眠」

ストレスフルな現在社会を乗り切るための脳科学 ～脳と健康の関り～

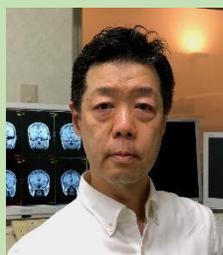
現代社会人は慢性的にストレスに晒されており、また、生活環境、生活習慣あるいは労務形態によって非常に夜型になるとともに睡眠の質が低下しています。このような状況では、疲労が回復せず充分はパフォーマンスが発揮できないのみならず、脳や身体に種々の問題を引き起こします。例えば、子どもでは発育・発達の障害や学習問題、社会人では注意力、記憶力や仕事の効率の低下、そして慢性疲労があります。これらの問題は長期的には、糖尿病、高血圧、ガン、認知症など多くの疾患を発症するとされます。また、うつ病の発症リスクが約40倍になるという報告もあり「慢性ストレス・睡眠障害→うつ病・アルコール依存症→自殺」という構図が指摘されています。

このような現代社会においては、ストレスへの抵抗性を上げ、良質な睡眠を取り戻し、心身共に健康に暮らしていくことが重要な課題となります。

そこで本講座では、私たちが日々のストレスを乗り越え健康で暮らし、そして心身ともに十分なパフォーマンスを発揮するために重要である「適正な食事」、「適度な運動」、「良質な睡眠」をどのように実践したら良いかを「脳科学」に基づいて5回にわたって解説致します。

※プログラム概要：裏面をご覧ください。

講 師： 甲南大学知能情報学部 前田多章准教授



現職の甲南大学および他の教育機関で、「脳科学」「睡眠心理学」「健康心理学」「生体情報計測装置学」などの教育・研究を行っております。また、公開講座や講演会により「睡眠衛生」を行うとともに「心身健康科学」の普及啓発に務めております。その他、臨床心理の専門家と共同研究を実施し、心理療法の神経作用機序の解明を進めております。

日 時： 11月11日(月)、11月18日(月)、11月25日(月)、12月2日(月)、
12月9日(月) いずれも18:30～19:30
※ 5回シリーズでのお申し込みになります。ご欠席の場合は事前にご連絡ください。

会 場： 甲南大学ネットワークキャンパス東京
東京都千代田区丸の内1-7-12 サピアタワー10階

参加費： 無料

定 員： 40名(先着順)

申 込： 右記QRコードもしくは、下記URLよりお申し込みください
(11月5日〆切) <https://konan20241111.peatix.com/>

問い合わせ先： 03-6266-9520 nctokyo@adm.konan-u.ac.jp まで



全5回講座のご紹介

11月11日(月)

第1回 ストレスと健康問題

ストレスは闘争逃走反応という生理学的反応です。我々が野生であった頃、敵と遭遇すると怒りや恐怖を覚え、覚え戦ったり逃げたりしました。この際に筋肉を使いますが、この筋を使った運動のための準備反応が、ストレス反応です。そこで1回目は、ストレス反応によって脳や身体にどのような変化が起こるのかを解説し、健康との関係を学びます。



11月18日(月)

第2回 食事によるストレス対処

現代社会では多くの場合、ストレス反応が起こっても、戦ったり逃げたりすることが許されず、準備反応が起こっても筋運動を起こさないため体内で歪み生まれ、この繰り返しによって脳や身体に問題が生じます。そこで2回目は、適正な食事によって慢性ストレスに対処する方法を学びます。



11月25日(月)

第3回 運動によるストレス対処

運動はストレス反応によって起こった体内の変化を解消します。更に、運動によって筋肉から放出されるマイオカインが脳に直接あるいは間接的に影響を及ぼし、ストレス反応によって生じたダメージを修復します。そこで3回目は、マイオカインを中心に運動の健康効果を学びます。



12月2日(月)

第4回 睡眠によるストレス対処

近年、睡眠の健康効果が広く知られています。実は睡眠にはストレス反応と大変深い関係があり、良質の睡眠が得られるとストレスへの抵抗性が高まり、一方で、睡眠の質が下がるとストレス反応を増長してしまいます。そこで4回目は、睡眠の生理学を学びストレスとの関係を理解します。



12月9日(月)

第5回 良質の睡眠を得る方法

ストレスへの抵抗性を高めるためには、良質な睡眠が欠かせません。5回目は、1回目から4回目を総括し、ストレスフルな現代社会を乗り切るために、脳科学に立脚した「良質の睡眠獲得術」を学びます。

