

KONAN未来サポーターズ募金特典講座

シニア世代に向けた「適切な食事」、「適度な運動」、「良質な睡眠」

人生 100 年時代のための脳科学 ～脳と健康寿命の関わり～

日本人の平均寿命は、2017年の時点で、女性は87.26歳、男性は81.09歳でした。2020年の調査では、たった3年で、女性では87.74歳、男性でも81.64歳とそれぞれ0.5歳以上延びています。更にこの平均寿命は、この先も延びていくと考えられます。一方で、健康寿命は平均寿命より約10年短いとされます。すなわち、高齢になってから介護や支援を受ける生活が10年間続くのです。そこで、健康寿命を延ばして長い人生を如何にして健康に過ごすかが重要になります。

古くから、健康を維持する上で「睡眠」、「食事」、「運動」が重要であることは知られていましたが、現代社会においては必ずしもこれらが適切に実践されているとは言えません。この一因として、我々の生活の中に「脳科学」の概念が取り入れられていないことがあります。我々は、自己や他者の心理学的欲求（嫌悪、恐怖、願望、…）や生理学的欲求（空腹、腹痛、眠い、暑い、…）は比較的探知しやすいのですが、神経科学的欲求（脳が必要としている栄養、良質な睡眠を得るための求められる生活習慣、…）に対しては探知が困難です。つまり、食べたい物を食べたい時に食べたり、眠りたい時に寝るのではなく、「脳科学」に関する知識に立脚して生活習慣を考え直し改善することで、神経科学的欲求に応えてあげる必要があります。

そこで本講座では、私たちが日々を健康で暮らし、そして健康で長生きする、すなわち健康寿命を延ばすには、どのような事をどの時間に実践すればよいかを、「脳科学」に基づいて5回にわたって解説します。

※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。この他、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14:30～16:00
※ 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

申 込： ご受講にあたっては、裏面下をご覧ください

定 員： 40名（先着順）

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

第1回 健康であること

11月11日(月)

我々の生活習慣は、往々にして、脳という緻密なシステムにとっては過酷なもので、そのことで心身の疾患や老化を惹起していることがあります。そこで1回目は、脳が我々に日々の生活をどの様に送ることを求めているのか、すなわち神経科学的欲求はどのようなものかを学びます。



第2回 食と健康

11月18日(月)

神経細胞を含め身体の作る重要な材料にタンパク質およびオイルがありますが、これらは脳が正常に作動するためにも欠かせません。そこで2回目は、「タンパク質およびオイル」と脳の関係、「タンパク質およびオイル」と老化の関係を学びます。



第3回 運動と健康

11月25日(月)

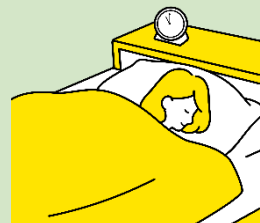
筋や骨は、身体の健康のみならず脳の健康にも深く関わっています。このことから近年、この健康寿命を支え延伸する重要な鍵として「筋肉」が注目されています。そこで3回目は、「どのような運動をどのタイミングですれば良いか」を学びます。



第4回 睡眠と健康

12月2日(月)

健康に生きていくためには良質の睡眠が欠かせません。現代社会では、成人の80%が睡眠不足を感じており、国民の5人に1人が不眠症なのです。正しい睡眠がとれないと、糖尿病、心血管疾患、うつ病、肥満、骨粗しょう症などの発症リスクが非常に高まります。そこで4回目は、「睡眠の重要性」、「良質の睡眠とは何か」、「良質の睡眠を手に入れる方法」を学びます。



第5回 健康寿命を延ばすためには

12月9日(月)

健康寿命を延ばす重要な要素に朝食があります。5回目は1回目から4回目を総括し、人生100年時代を健康で生き抜くための「朝食の重要性」、「朝食の内容」、「朝食の摂り方」を脳科学に立脚して学びます。



ご受講にあたって:

この講座は、「KONAN未来サポーターズ」制度を通じて、今年(2024年1月1日以降)本学にご寄付を頂いた方がご受講いただけます。この機会に「KONAN未来サポーターズ」制度を通じて、本学へ3000円以上のご寄付をご検討ください。なお、みなさまがご寄付いただく金額は、全額をリカレント講座の充実を目的とさせていただきますが、他の目的をご指定頂くことも可能です。さらに、本講座を受講いただけるほか、寄付額に応じて「KONAN未来サポーターズ」の特典を受けることができます。詳しくは、「KONAN未来サポーターズ」でご確認願います。※ご寄付はクレジットカードによるお支払いに限らせていただきます。

寄付額が2000円以上を超えた分につきましては、所得税の寄附金控除等、税額控除を受けることができます。また、お住まいの地域の個人住民税や都道府県民税の税額控除の対象となることがあります。※控除額は個人の所得・税率・寄付金額等により異なります。詳しくは所轄税務署へお問い合わせください。

寄付の申込はこちらのQRコードより「インターネットで申込」を選択ください。

