

名古屋大学協力講座

オンライン
ライブ配信
同時開催

1月
新講座

人生100年時代を生きる 健康長寿のための3つのヒント

本講座は、「教室での受講」または「オンライン受講」からお選びいただけます。

《受講日》 第2金曜10:30~12:00
《受講料》 3カ月(3回)分 8,415円(税込)



《講師》 1月13日「メタボ・フレイル予防」
名古屋大学大学院助教 永吉真子

2月10日「食欲との上手な付き合い方」
名古屋大学大学院助教 大屋愛実



3月10日「栄養と食生活」
名古屋大学環境医学研究所講師
伊藤パディジャ綾香



※裏面の詳細もご覧ください。

世界一の長寿国・日本。将来的には100歳まで生きることが当たり前になると考えられていますが、充実した人生を送るためには、健康であることが最大の課題の一つです。健康寿命を延ばすためのヒントを、最新の研究成果も交えて解説します。1月から始まる3カ月講座です。

【協力:名古屋大学 学術研究・産学官連携推進本部】

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

- ※受講料には維持管理費が含まれています。
- ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
- ※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
- ※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ
初めてご入会される方は、
別途登録料550円(税込)が必要です。

名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F
☎0120-53-8164
10:00~19:00(日曜日は17:00まで)

2023年1～3月 カリキュラム

1月13日	<p>メタボ・フレイル予防～生活習慣と社会参加が健康をつくる 名古屋大学大学院・医学系研究科 助教 永吉真子</p> <p>肥満は、糖尿病や高血圧、高脂血症、動脈硬化など、たくさんの病気の原因となるため、太らないようにと気をつけている人は多いことでしょう。一方で、加齢に伴うフレイル(虚弱)は、要介護の危険性を高めることから、「食べること」「体力を維持すること」がより一層重要になってきます。私たちの日々の生活習慣に加え、社会とのつながりと健康との関係について分かりやすく解説します。</p> 
2月10日	<p>食欲との上手な付き合い方 名古屋大学大学院・医学系研究科 助教 大屋愛実</p> <p>私たちが生きていく上で切っても切り離せないのが食欲。食欲旺盛で食べ過ぎるとメタボリックシンドロームの原因になる一方、食欲不振で食べる量が少なくなるのも体に良くありません。特に高齢者においては食欲の減少がフレイルの原因となってしまう。これら“食欲”は体の中でどのように調節されているのでしょうか。最新の研究成果の紹介を交えつつ、食欲について解説します。</p> 
3月10日	<p>栄養と食生活 名古屋大学環境医学研究所 講師 伊藤パディジャ綾香</p> <p>食事の乱れはメタボリックシンドロームやフレイルを招き、健康寿命を短くする原因です。バランスの良い食事が大切なのは分かるけれど、何がバランスの良い食事か分からないと感じている人は少なくないことでしょう。年齢を重ねるごとに生じる血圧の上昇、動脈硬化や認知症、フレイルを予防し、いつまでも健康に生きるために役立つ栄養の基礎知識について解説し、おいしく健康な食事の仕方をご紹介します。</p> 

【オンライン受講される方へ】

- ・ビデオ会議アプリZoomをダウンロードの上、ご参加ください。
- ・講座前日までにご登録のメールアドレスへ「Zoomウェビナー登録」メールをお送りします。当日、登録完了メールからZoomi入室いただけます。
- ・LANケーブルもしくはwi-fiに接続したPC、タブレット、スマートフォン（通信環境の良い場所でご受講ください）、イヤホンのご使用をお勧めします。
- ・詳しい受講手順は、右記QRコードからご覧ください。

