



体質改善と疾病予防のための

夜間健康講座

～イキイキとした人生を過ごすために～

本格的な長寿社会を迎え、毎日を健康でイキイキと過ごしたいとの願望が高まっています。特に長野県は、高齢化が10年先行している全国屈指の長寿県であり、元気に活動しながら長生きして、長く患わないで“コロリ”と亡くなる、“ピンピンコロリ(PPK)”という健康長寿県を象徴する言葉もあります。ところが、長野県に住む人達の間でも体を動かすことが少なくなり、また食生活の欧米化による糖質等の過剰摂取もおこっており、PPKが危うくなってきています。

そこで、体の体質改善や歳をとるとかかりやすい病気の予防のために、体の営み(生理学)の知識や病気の仕組みの理解が欠かせません。日常生活における、体に関する数々の疑問を題材に、科学的裏付けに基づいて、自分の体を教科書として、歳をとるとかかりやすい病気のしくみを判りやすく勉強します。

参加資格は高校生以上ならどなたでもご自由に参加できます。企業の社員教育として、また一般の方々には生涯学習としてお役立て下さい。皆様の多数のご参加をお待ちしております。

- 日時** 2011年10月12日(水)～2012年3月21日(水) 全12回
第1・3週の水曜日 午後6:00～7:30
- 場所** 信州大学松本キャンパス 旭総合研究棟9階 講義室A・B
松本市旭3丁目1番1号
- 参加費** 無料 *資料は毎回事務局でご用意します。
- 対象者** 高校生以上ならどなたでもご自由に参加できます!
- 主催** 公益財団法人信州医学振興会
- 共催** 信州大学医学部
- 内容** 「体質改善と疾病予防のための夜間健康講座」

回数	月日	テーマ	講師
第1回	10月12日	リンパを流して健康な体をつくる	大橋教授 (生理学)
第2回	10月26日	リンパを流して健康な体をつくる	大橋教授 (生理学)
第3回	11月2日	骨・筋肉の仕組みの本態	大橋教授 (生理学)
第4回	11月16日	骨・筋肉の病気(関節の痛み)の本態	齋藤教授 (整形外科)
第5回	12月7日	脳の働きの本態	大橋教授 (生理学)
第6回	12月21日	脳の病気(痴呆)の本態	池田(修)教授(神経内科学)
第7回	1月4日	排尿の仕組みの本態	大橋教授 (生理学)
第8回	1月18日	排尿の病気(失禁)の本態	西澤教授 (泌尿器科学)
第9回	2月1日	血圧の制御の本態	大橋教授 (生理学)
第10回	2月15日	血圧の病気(脳血管障害)の本態	本郷教授 (脳神経外科学)
第11回	3月7日	体の調節の仕組みの本態	大橋教授 (生理学)
第12回	3月21日	体の調節の病気(糖尿病)の本態	駒津教授 (糖尿病・内分泌代謝内科)