

セカンドステージ設計科目群

科目コード	OG105	科目名	健康長寿とアンチエイジング	科目群	第3群
担当者	杉浦 克己 (スギウラ カツミ)				
開講日程・時限	夏期集中8月4日、5日、8日(10:00～17:00)	授業方式	対面	単位数	2単位
備考	履修人数制限なし				
授業の目標	老化の仕組みについて基本事項をおさえた上で、健康寿命の延伸に関わる因子について学ぶ。そして、健康長寿を達成しウエルネスな人生を送るための生活習慣的アプローチについて理解し、これからの人生を再度デザインする。				
授業の内容	健康寿命の延伸を図る上での危険因子（メタボ、ロコモ、認知症、薬物依存、うつ、ストレス、感染症等）と保護因子とを認識する。これらに対して、運動・栄養・休養、喫煙・アルコール等の生活習慣の基礎的知識を理解した上で、これらをどのように実行していくかについて、人生の流れ（勉強、仕事、結婚、家庭、老化、死）に沿って、環境や社会とのつながりという大きな視点と、自分自身の生き方や態度という全人的尺度とによって捉え学んでいく。				
授業計画	第1日 第1回 アンチエイジングとウエルネスな人生 第2回 メタボリックシンドロームと生活習慣病 第3回 ロコモティブシンドロームとサルコペニア、フレイル 第4回 認知症 第5回 休養・睡眠 第2日 第6回 栄養・食生活 第7回 サプリメント 第8回 運動・スポーツ 第9回 依存 薬物、アルコール、タバコ 第10回 うつとストレス、笑い 第3日 第11回 感染症と医療 第12回 環境の科学 第13回 生命倫理 レポート提出 第14回 まとめ				
成績評価方法	平常点およびレポート試験の総合評価				
講義中に直接使用する教科書					
上記教科書以外の参考図書	杉浦克己、2021、『スポーツ栄養学がわかる』、大修館書店、2,200円（税別）。 杉浦克己、2012、『ダイエットフィットネスの基礎知識』、福村出版、1,500円（税別）。				
その他（HP等）	http://www.katsumi-sugiura.com				