

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6日、7日、8日(10:00~17:00) | 授業方式 | 対面 | 単位数 | 2単位 |
| 備考 | | | | | |
| 授業の目標 | 加齢に伴って起こるフレイル（虚弱）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を理解し、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。これらの因子に関わる、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 | <p>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</p> <p>第2日 第6回 栄養・食生活 第7回 サプリメント・健康食品 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</p> <p>第3日 第11回 感染症（3大感染症、インフルエンザ、COVID-19） 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</p> | | | | |
| 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、2024、『サプリメントと日本人』、草思社、2024年3月に発刊予定。 杉浦克己、2021、『栄養学がわかる』、大修館書店、2,200円（税別）。 | | | | |
| その他（HP等） | https://www.youtube.com/channel/UCRBkmIF2SOFH_j5ne9IYhVw | | | | |