

# 人生100年を切り拓く

# 健康(幸)ライフ!



「人生100年時代」をただ単に長生きするだけではなく、いかに「心身ともに健やかで幸せな(健康)時間」にするかは、超高齢社会を迎えている日本においてとても重要な課題です。

本講座では、フレイルやサルコペニア肥満などを予防するための身体活動・運動や食事、睡眠などの適正な生活習慣について、誰でも手軽に実践できる最新科学に基づいたライフデザインをわかりやすく講義いたします。

やなぎた まさひこ

柳田 昌彦 同志社大学スポーツ健康科学部 教授

## 第1回

10/19  
(月)

### 超高齢社会を迎えている日本の健康(幸)ライフを脅かす健康課題

超高齢社会の日本において、「健康寿命」すなわち「健康(幸)ライフ」の延伸を阻む健康課題に、「フレイル」や「サルコペニア肥満」、「やせすぎ(低栄養)」などの病態があり、これらは相互に深く絡み合いながら老後生活に深刻なリスクをもたらしています。

## 第2回

11/26  
(木)

### 健康(幸)ライフを延伸するための運動～レジスタンス運動のすすめ～

「フレイル」や「サルコペニア肥満」などに共通する問題点として、筋肉の衰えがあげられます。しかし、筋肉は運動による刺激とやる気があれば、いくつになっても鍛えることができます。中高年者が手軽に、安全に、かつ効果的に行えるレジスタンス運動(筋トレ)についてご紹介いたします。

## 第3回

12/21  
(月)

### 健康(幸)ライフを延伸するための食事と睡眠

レジスタンス運動を定期的に行っても、食事や睡眠を合理的に組み合わせなければ筋肉を効率的に強化することができません。「フレイル」や「やせすぎ(低栄養)」を予防するための適切な食事や睡眠についてご紹介いたします。



## 講師プロフィール

現在、同志社大学スポーツ健康科学部教授。生まれは群馬県の高崎市で、筑波大学大学院修士課程、群馬大学大学院医学研究科博士課程を修了して医学博士を取得。研究の専門分野は、公衆衛生学、運動疫学など。専門実技は剣道で教士七段。主な著書に「スポーツ医科学(中央法規)」「子どものスポーツ栄養学入門(山海堂)」「健康教育マニュアルー生活習慣病予防の保健指導ー(日本家族計画協会)」など。主な学会活動として、日本体力医学会評議員、日本循環器病予防学会評議員、日本健康科学学会評議員など。主な社会活動として、京都府学校剣道連盟副会長、京田辺市健康づくり推進協議会委員長、京田辺市生涯学習推進協議会委員長など

会場  
時間  
受講料  
お支払い

同志社大学東京サテライト・キャンパス  
各回13:30~15:00  
1回3,000円(3回9,000円)  
初回受付時にお支払いください  
※1回からご受講いただけます

お申込み締切り

10月9日(金)12時

抽選の場合、当選者には  
メールでご連絡します

お申込みは  
こちら



# お申込みについて

## お申込み方法

WEBから  
お申込み



同志社大学東京サテライト・キャンパスホームページから  
お申し込みください。

同志社大学東京サテライト・キャンパス

検索

<https://tokyo-satellite.doshisha.ac.jp/to/course/course.html>

スマートフォンからお申込みができます。  
QRコードを読み取ってください。



お申込み手続きや受講に際してのご要望等(座席指定や車いす誘導  
など)がございましたらお問い合わせください。

お問い合わせ先



03-6228-7260

受講票の送付はいたしませんのでご注意ください。

写真および動画の撮影はお断りしております。

## 個人情報の取り扱いについて

お申込みに際してご提供いただく個人情報は、個人情報の保護に関する法律及び本学が定める「個人情報保護の基本方針」、「同志社個人情報保護規程」等に基づき、適正に取り扱います。お預かりした個人情報は、同志社講座ならびに同志社大学からのご案内に利用させていただき、ご本人の同意なく、法令上認められている次の場合を除いて第三者に提供いたしません。

■ご本人の同意を得た場合

■利用目的の達成に必要な範囲内で、同志社大学の業務委託先(再委託先を含みます)に個人情報の取扱いの全部又は一部を委託することに伴って当該個人情報を提供する場合

■上記の他、法令に基づき開示、提供することが求められた場合

## 同志社大学 東京サテライト・キャンパス

平日9:00~17:00

〒104-0031

東京都中央区京橋2丁目7番19号

京橋イーストビル3階

(中央通り沿い 明治屋ビル向かい 1階にみずほ銀行があります)

TEL:03-6228-7260

FAX:03-6228-7262

E-mail:ji-toky1@mail.doshisha.ac.jp

<https://tokyo-satellite.doshisha.ac.jp/to/>



●JR東京駅 八重洲南口  
徒歩6分

●東京メトロ銀座線 京橋駅  
6番出口 徒歩1分

●東京メトロ有楽町線  
銀座一丁目駅7番出口 徒歩5分

●都営浅草線 宝町駅  
A7番出口 徒歩2分