

# 2024 東京家政大学市民 向け特別講座

受講料  
無料

第1回 2025年 2月 8日 土

12:30 ~ 14:00 (90分) 15分休憩

## 健康を維持するための運動講座 ～歩くことから考える健康づくり～

講師 後藤 寛司 健康科学部教授 (リハビリテーション学科)



### 講座概要

人生 100 年時代、ただ長生きするのではなく、健康的に長生きしましょう。本講座では、健康を維持するために必要な運動について解説します。特に、普段何気なく行っている「歩くこと」に注目し、健康づくりのための歩き方を解説します。また、「歩くこと」に影響を及ぼすフレイルやサルコペニア、そして、ロコモティブシンドロームに関する予防方法（運動）などについても解説します。

プロフィール 運動療法学総論、運動学、老年期理学療法学、日常生活活動分析学などを担当。専門分野はバイオメカニクスや予防理学療法を中心に、機器を用いたヒトの動作分析や地域在住者への運動介入に関する活動をしている。

14:15 ~ 15:45 (90分)

## 楽しく食べてコツコツ貯筋 ～シニアライフを元気に過ごす食生活のコツ～

講師 牛込 恵子 栄養学部特任教授 (栄養学科・管理栄養学科)  
短期大学部特任教授 (栄養科)



### 講座概要

私たちが健康な身体を作るためには「食事」を食べることが不可欠です。皆さんは楽しく食事を摂っていますか？楽しく食事をすることは、「健康で長生きする」秘訣の第一歩です。本講座では、皆さんが今よりも健康に元気に過ごすための「食生活」でのコツや、シニアライフにコツコツ摂っていただくと効果的な「栄養素」についてお話します。

プロフィール 管理栄養士。昭和女子大学大学院生活機構研究科博士課程修了 (学術博士)。病院管理栄養士を経て 2023 年より現職。専門分野は、栄養教育、臨床栄養学。介護予防、熱中症、食育教室を通じて市民の健康に関わる活動を実施。

第2回 2025年 2月 15日 土

12:30 ~ 14:00 (90分) 15分休憩

## 眠りの時間を知る ～起きている時間を自分らしく生きるために～

講師 岡島 義 人文学部教授 (心理カウンセリング学科)



### 講座概要

「自分らしく生きる」や「充実した毎日を」といったフレーズは巷にあふれています。すると、どうしても人は、起きている時間にどのような活動をするかだけにとらわれてしまいます。他方、眠れない悩みを抱えている人は、眠りの時間を確保することだけに固執しがちです。最新の科学では、睡眠と覚醒は 2 つで 1 つであることが分かってきました。今回は、心も身体も健康にいたるための睡眠・覚醒リズムの整え方についてお話しします。

プロフィール 博士 (臨床心理学)。専門は睡眠行動科学、臨床心理学。資格：公認心理師、臨床心理士、睡眠専門心理師、認知行動療法師。担当科目：臨床心理学概論、臨床心理面接特論 I など 眠りから人々を幸せにしたいと願い、日々活動している。

14:15 ~ 15:45 (90分)

## 「100歳まで自宅で暮らし続けたい！」 をどう実現するか？ ～海外の住まい・ケア・助け合いから学ぶ～

講師 松岡 洋子 人文学部教授 (教育福祉学科)



### 講座概要

オランダ、イギリス、デンマークなどの福祉先進国は、少子高齢化・長生きの時代に福祉先進国ではなく、「助け合い先進国」の道を歩み始めています。「どう介護を受けるか？」ではなく、「『生きがい』をもってどう生きるか？」が人生 100 年時代の中心テーマです。福祉環境はより厳しくなりますが、どんな心構えが必要でしょうか。一緒に考える時間にしたいと思います。

プロフィール ヨーロッパ諸国の高齢者福祉の新しい動きを現地を訪問して、「住まい・ケア・地域福祉」の側面から研究しています。最新の著書に「オランダ・ミラクル」(新評論・2021年)があります。