

シルバーカレッジ シラバス (スポーツ)

項目	健康増進 (講義)	対象学年	1年	場所	カレッジホール
テーマ	健康増進・身体が心が嬉しくなるウエルネス				
講師	神戸常盤大学 保健科学部 看護学科 教授 柳本有二				
<p>講義内容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康という言葉と「ウエルネス」との関係について検討し、健康の意味を理解する。</li> <li>2. 人が歩かなくさせられている現在を知り、自らの意志で、歩くことを意識する必要性を知る。</li> <li>3. 高齢者にとって、本当に必要な体力とその改善方法を知る。</li> <li>4. 100歳になっても歩くことのできる体力づくりについて理解する。</li> <li>5. 望ましい歩き方について知る。</li> <li>6. 運動継続の難しさとそれを解決する方法を理解する。</li> <li>7. 認知症について、理解するとともに、その予防方法を知る。</li> <li>8. 「身体が心が嬉しくなる」という意味を理解する (心が先でなく身体が先であること)</li> <li>9. これからの健康づくりは、歩くリズムを感じる街にすること! このリズムは、高齢者や障害のある人にも住みやすい街になることを理解する。</li> <li>10. これからの政策は、<b>Health in All Policies</b> (全ての政策の中に健康という視点を取り入れる) という志向が必要であることを知る。</li> </ol>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>現代社会に必要な最新の健康づくりについて解説します。</p>					