

第58回 心身健康科学サイエンスカフェ

心身の健康管理に欠かせない 身体活動と運動の効果

平成医療短期大学リハビリテーション学科
理学療法専攻 教授

河合 克尚 先生 博士（心身健康科学）

令和3年11月19日(金) 18:00 - 19:30
Zoom（オンラインのテレビ会議システム）
で開催します 参加費： 無料



演者から

「人生100年時代」という言葉を耳にすることが増え、ますます健康寿命への注目が高まっています。健康増進や健康寿命の延伸に対しては様々な取り組みが行われていますが、その一つとして身体活動の増加や運動の習慣化といった生活習慣の改善は重要な位置づけとされています。そして、身体活動と運動の効果については多くの知見が報告されており、生活習慣病をはじめとする様々な疾病の改善・予防、さらには生命予後に対しても影響することがわかってきました。また、運動の効果は身体面のみならずメンタルヘルスにも好影響をもたらすとされています。

コロナ禍により外出や運動をする機会が減っており、ご自身の健康管理について悩まれている方も多いのではないのでしょうか。このサイエンスカフェでは、ここから対する身体活動と運動の効果について整理しながら、これからの健康管理や健康寿命の延伸について皆さんと考える機会にしたいと思います。

web もしくはE-mail (jshas@human.ac.jp) から
お申し込みください。

Webからのお申込：QRコード

主催：人間総合科学 心身健康科学研究所

共催：人間総合科学大学・日本心身健康科学会

