

# 第7回 畿央大学公開講座

平成 20 年 12 月 6 日(土)～7 日(日)  
いずれも 13:00～14:30/15:00～16:30  
1 日 2 回 受講料は無料です。



今回は「人・食・安全」などをテーマに講座を開きます。

食や子どもの安全、より良い生活を送るために心がけたいことなど、みなさんが健康に笑顔で過ごすためのヒントとなるお話をご用意してお待ちしています。

ぜひご参加ください。

**2008 / 12 / 6(土)** 場所：畿央大学 K 棟 KB04 講義室

講座 A	12:30 受付 13:00～14:30	肥満と高血圧の関係性 ～ダイエットにつながる食事療法～	畿央大学 健康科学部 看護医療学科准教授 畑野富美
講座 B	14:30 受付 15:00～16:30	今、子どもは危険にさらされている ～子どもの身の安全のために～	畿央大学 教育学部 現代教育学科教授 安井義和

**2008 / 12 / 7 (日)** 場所：畿央大学 K 棟 KB04 講義室

講座 C	12:30 受付 13:00～14:30	食べ物の安全性、安心感、信頼性	畿央大学 健康科学部 健康栄養学科教授 北田善三
講座 D	14:30 受付 15:00～16:30	生活習慣病に対する運動療法	畿央大学 健康科学部 理学療法学科助手 松本大輔

## 講座内容

講座 A	生活習慣病の代表ともいえる「高血圧」や「脂質異常症」、「糖尿病」などの発症・悪化には、「腸のまわり、または腹腔内の内臓脂肪蓄積」が強く影響しています。内臓脂肪が過剰に溜まっていると、これらの生活習慣病を併発しやすくなり心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まると言われています。このような状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と言います。今回は、肥満と高血圧の関係性に着目しダイエットへ繋がる食事療法についてお話したいと考えています。現在の食生活を見直し、健康への意識・関心を深めて頂ける機会となればと思います。
講座 B	子どもたちの安全対象は、以前には生活・交通・災害（地震・火事）の範囲でしたが、平成 13 年の大阪教育大学附属池田小学校児童殺傷事件以降、防犯も加わり、同時に「学校は安全」との神話も崩れました。私たちは犯罪の原因を追及するのみならず、犯罪の機会をなくすることが重要ではないでしょうか。具体的に、あまり費用も使わない方法があるのでしょうか。安全な学校づくり、街づくりを一緒に考えましょう。
講座 C	私たちの身の回りには食に関する多くの危険（リスク）があります。食べ物を食べることに常にリスクが伴います。しかし、私たちは様々な手段を講じて安全を確保してきました。もちろん食品メーカーや行政、流通業界に期待するところはありますが、食材が世界から集められ、流通がグローバル化した現在、私たち自身も情報に敏感になるとともに、五感を一層研ぎ澄まし、リスク回避に努めることが大切です。
講座 D	今回は、メタボリックシンドロームを含めた生活習慣病の方に対する症状の改善、また、予防のための科学的根拠に基づいた運動療法を紹介させていただきます。また、健康を維持・増進していくためには、運動を継続することが非常に重要になってきますので、継続しやすく、効果を上げる簡単なコツについてお話していきたいと思ひます。

## 申込方法

官製ハガキ・E-mail のいずれかで、

- (1)希望される講座区分（公開講座 A,B,C,D）複数可 (2)お名前（ふりがな）  
(3)年齢 (4)住所（〒から）(5)電話番号（連絡先）(6)メールアドレスを  
明記の上、12月1日（月）までに、お申し込みください。

宛先 〒635-0832 奈良県北葛城郡広陵町馬見中 4-2-2

畿央大学企画部 公開講座係 Tel 0745-54-1603

E-mail: [kikaku@kio.ac.jp](mailto:kikaku@kio.ac.jp) Fax 0745-54-1600

\*受講証の発行は致しません。

当日直接本学にお越しいただき、

**公開講座受付**で会場をご確認ください。

近鉄大阪線五位堂駅よりバス5分

もしくは徒歩15分です。公共交通機関をご利用のうえお越しください。

