

平成26年度 静岡市・大学連携事業

## 市民大学リレー講座

## 学びが支える健康な暮らし

～ 長寿社会を豊かに生きる ～

ライフデザイン、栄養、睡眠、食品安全、歯。  
静岡市内5大学の教授陣が多彩な講義をお届けします。



第1回

9/13(土)

静岡英和学院大学  
人間社会学部 コミュニティ福祉学科  
見平 隆 教授

「希望ある人生について  
考えてみましょう」

第2回

9/20(土)

静岡大学  
農学研究科  
森田 達也 教授

「非栄養素の栄養学」  
～食物繊維、レジスタントスターチの多様な機能～

第3回

9/27(土)

常葉大学  
健康科学部 静岡理学療法学科  
青田 安史 准教授

「睡眠から考える健康」

第4回

10/4(土)

東海大学  
海洋学部 水産学科食品科学専攻  
山本 茂貴 教授

「食品安全をめぐる  
諸問題とその対策」

第5回

10/11(土)

静岡県立大学  
短期大学部 歯科衛生学科  
鈴木 温子 准教授

「健康寿命は口腔機能の  
活性化から」～歯の定期健診のすすめ～

会場

アイセル21

静岡市葵区東草深町3番18号

時間

午前10時00分～11時30分

定員

どなたでも50人

受講料  
無料

申込方法

ハガキまたはFAXに①「市民大学リレー講座」、②郵便番号、③住所、④氏名、⑤年齢、⑥電話番号を記入し、  
下記申込先へお申込みください。静岡市 生涯学習推進課ホームページからもお申込みできます。

締切日

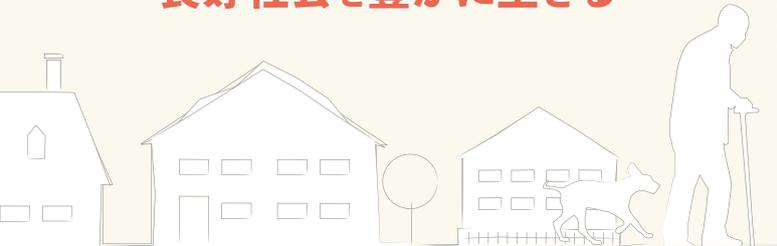
8月28日(木) 締切日必着、多数の場合抽選

申込先

〒420-8602 静岡市葵区追手町5-1 静岡市 生涯学習推進課 FAX 054-221-1758

# 市民大学リレー講座 学びが支える 健康な暮らし

～ 長寿社会を豊かに生きる～



第1回

9/13 (土)

## 希望ある人生について考えてみましょう



静岡英和学院大学

人間社会学部 コミュニティ福祉学科

見平 隆 教授

長寿社会にあつて、心身共に健康であり続けることは多くの人の願いです。齢を重ねると、それまで容易にできていたことでもなかなかできなくなったり、健康や介護などに不安を覚えたりします。そこで、生きがいとか人生の価値をたかめるためにどのようにすればよいのか、心豊かで充実した希望ある人生にするための知恵と技(ライフデザイン)についてお話します。

第2回

9/20 (土)

## 非栄養素の栄養学

～ 食物繊維、レジスタントスターチの多様な機能～



静岡大学

農学研究科

森田 達也 教授

“レジスタントスターチ(消化抵抗性デンプン)”はその名の通り消化・吸収されないデンプンで、従来、栄養的価値はないものと考えられていました。しかし、近年の研究から二型糖尿病や大腸癌の予防など、予想外の栄養生理的意義が明らかにされつつあります。腸内細菌と短鎖脂肪酸のキーワードからレジスタントスターチの役割を読み解きます。

第3回

9/27 (土)

## 睡眠から考える健康



常葉大学

健康科学部 静岡理学療法学科

青田 安史 准教授

日本の高齢者の30～40%程度は不眠症などの質の悪い睡眠生活を送っていると言われてしています。そこで、本講座では多くの方に睡眠の基礎知識を学んでいただき、睡眠の重要性を理解していただくことが目的です。内容は、睡眠について科学的根拠にもとづいた知識を提供するとともに、高齢者における睡眠の課題や質の良い睡眠を維持するための方法について話をしていきたいと思っています。

第4回

10/4 (土)

## 食品安全をめぐる諸問題とその対策



東海大学

海洋学部 水産学科食品科学専攻

山本 茂貴 教授

食品の安全に対する国民の関心は高いが、その対策は厚生労働省や農林水産省によるリスク管理策に依存しています。腸管出血性大腸菌食中毒対策は生食肉の規格基準が制定され、生食用牛のレバーが販売禁止されました。一方、ノロウイルス食中毒、カンピロバクター食中毒などが多く発生していますが、決め手となる対策が見つかっていない状況にあります。これまで様々な食中毒事例を経験し、その対策をとってきた経験を紹介いたします。

第5回

10/11 (土)

## 健康寿命は口腔機能の活性化から

～ 歯の定期健診のすすめ～



静岡県立大学

短期大学部 歯科衛生学科

鈴木 温子 准教授

かけがえのない歯を失う原因としてよく知られている歯周病は、歯を失わせるだけでなく身体のさまざまな病気をも引き起こすとても厄介な病気です。生涯に渡り美味しく噛んで味わって快適な生活をするためにも、定期的なプロフェッショナルケアを受ける習慣をつけることが喫緊の課題ともいえます。今回は加齢に伴うさまざまな口腔機能低下のリスク、咀嚼と脳の関係、歯周病と全身疾患の関係などについてお話したいと思います。