

受講料  
無料

平成29年度 市民大学リレー講座

# 「今、健康を科学する」

市内5大学の教授陣が  
「健康」をテーマに  
様々な切り口から  
講義をお届けします。

第1回

8/26(土)

東海大学  
海洋学部 海洋文明学科  
齊藤雅樹 教授

海と温泉の不思議な関係  
～健康づくりと楽しみ方～

第2回

9/16(土)

静岡県立大学  
看護学部  
青木和恵 教授

あなたを守る  
すばらしい皮膚の働き

第3回

9/30(土)

静岡英和学院大学  
人間社会学部 人間社会学科  
川島美奈子 教授

食の安全・安心を自ら知る  
～トレーサビリティ体験～

第4回

10/14(土)

静岡大学  
理学部 生物科学科  
丑丸敬史 教授

老いを科学する  
～老化と寿命はどこからやってくるのか?～

第5回

10/28(土)

常葉大学  
健康科学部  
久保明 教授

健やか長寿の秘訣  
～運動・食事・メンタルのととのえ方～

会場

アイセル21

静岡市葵区東草深町3番18号  
31集会室

時間

午前10時00分～11時45分

定員

どなたでも80人

申込方法

電話で静岡市コールセンター

TEL:054-200-4894

へお申し込みください。  
(年中無休、午前8時～午後8時)

申込み開始日

8月1日(火)から(申込順)

●全5回出席された方には修了証書を授与します。

※本講座は「しずおか県民カレッジ」の連携講座です。

# 「今、健康を科学する」



第1回 8/26(土)



東海大学  
海洋学部 海洋文明学科  
斉藤雅樹 教授

## 海と温泉の不思議な関係 ～健康づくりと楽しみ方～

海と温泉は兄弟のような関係にあります。ともに「健康に良い水」と信じられ、古くから活用されてきました。使い方は時代や場所で異なり、昔の海水浴は今では想像もつかない様式です。その海水浴は日本で人気急落し、利用者は最盛期の1/4ほど。復権のヒントは「温泉」にある？海と温泉のつながりや比較をもとに、健康づくりや楽しみ方などを紹介します。

第2回 9/16(土)



静岡県立大学  
看護学部  
青木和恵 教授

## あなたを守るすばらしい皮膚の働き

地球が大気圏によって宇宙の過酷な環境から守られているように、私たちはからだを丸ごと包む皮膚に守られて生きています。ウイルスや細菌による感染、刺激物や有害物質の接触、事故や過失による外傷など、人が生きるにはたくさんの危険がありますが、皮膚は危険から私たちを守るために惜しみなく働いています。このすばらしい皮膚の働きを知り、その働きを助けてさらに高めることは、健康にそして美しく生きていくための一つの方法であると思います。

第3回 9/30(土)



静岡英和学院大学  
人間社会学部 人間社会学科  
川島美奈子 教授

## 食の安全・安心を自ら知る ～トレーサビリティ体験～

トレーサビリティとは、生産物の生産履歴や流通履歴を追跡できるシステムのことです。生産履歴や流通履歴を追跡すると、重大事故を防ぐこともできることがあります。野菜を包んでいるフィルムにあるQRコードやスマホの情報サイトには、実は知っておくともよい情報が隠れていることがあります！一緒に確かめてみませんか？トレーサビリティの他にも、知っておくと得をする情報をたくさん提供します！

第4回 10/14(土)

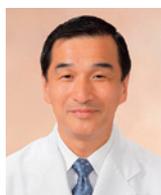


静岡大学  
理学部 生物科学科  
丑丸敬史 教授

## 老いを科学する ～老化と寿命はどこからやってくるのか？～

死はすべての生物に等しく訪れます。今、まさに老化と死の機構が現代生物学で解明され始め、人類は老化を科学的にコントロールできる段階にきました。始皇帝も追い求めた不死は可能か？その一方で、死こそ生物を進化させたとも言えます。死に秘められたその意義とは何か。「生」と「死」から生物学を眺めます。

第5回 10/28(土)



常葉大学  
健康科学部  
久保明 教授

## 健やか長寿の秘訣 ～運動・食事・メンタルのととのえ方～

昨今、健康や医療に関する情報が溢れかえっており、自身で情報の取捨選択が迫られる時代となっています。一方、AI(人工知能)の医学への進出にはめざましいものがあり、情報の統合も進んでいます。まさに医療の在り方が変化しつつあるこの時代において、健やかに生きる指針を、ご来場される市民の方々と共に作りあげてゆきたいと願っています。