

電気通信大学 平成21年度シラバス

授業科目名	エイジングの健康科学		
英文授業科目名	Health Science for Successful Aging		
開講年度	2009年度	開講年次	3年次
開講学期	後学期	開講コース・課程	昼間コース
授業の方法	講義	単位数	2
科目区分	総合文化科目-上級科目-テーマ別セミナー		
開講学科・専攻	情報通信工学科 情報工学科 電子工学科 量子・物質工学科 知能機械工学科 システム工学科 人間コミュニケーション学科		
担当教官名	吉川 和利		
居室	東1-407		

公開E-Mail	授業関連Webページ
kikkawa@mce.uec.ac.jp	http://www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed/

<p>【主題および達成目標】</p> <p>例外的でしかなかった疾患が高度経済成長と連動するように増加し、健康障害が運動器である筋肉や関節系、循環器において顕著になっている。これらの要因は食事-運動-ストレスなど複合的であるが、とりわけ運動不足病（Hypokinetic Disease）として考えられる。他方では一方的なスポーツ讃歌や部分的な栄養素の強調が我々を一層の混迷に追い込もうとしている。本特論では筋肉、関節の強さ（strength）やしなやかさ（suppleness）、循環器系の持久性（stamina）を高める手続きやストレス病と身体運動の関係を紹介する。</p> <p>達成目標として1）運動不足病の発症機序を理解すること、2）スタミナ/筋力処方箋作成手順を理解し、また実践し得ること、3）必須栄養素の設定意義と至適食品群の具体的内容を理解し得ること、4）授業関連webから得た健康科学関連論文を的確にまとめ、紹介し得ることなどがある。</p>

<p>【前もって履修しておくべき科目】</p> <p>特になし</p>
--

<p>【前もって履修しておくことが望ましい科目】</p> <p>特になし</p>

<p>【教科書等】</p> <p>参考図書：1）小田進午、スポーツ選手なら知っておきたい「からだ」のこと、大修館。2）丸元淑生、豊かさの栄養学、新潮社。3）矢野、金田、織田、ナンバの身体論、光文社。</p>
--

電気通信大学 平成21年度シラバス

【授業内容とその進め方】

個々人に至適な筋力負荷や心拍数強度あるいは運動頻度が実査的に設定しようとする研究のメタ分析成果について論じ、妥当な時間や強度について考察する。さらにJ. of Gerontologyや老年医学会雑誌などの関連文献を読み解きながら老化の促進や遅延に關与する因子の同定を行おうとする諸科学の動向についても議論を深めていきたい。資料を提示した上での講義であるが、適宜、骨強度 / 体脂肪率の実査、至適な筋力負荷設定、古武術に基づく身体操作法などを実習的に行う。

【授業時間外の学習（予習・復習等）】

参考図書あるいは講義中に提示するURLを通じ、生活行動の適切さの如何を考え、あるいは快適な日常動作について試行すること。

【成績評価方法及び評価基準(最低達成基準を含む)】

(1) 講義への出席点30%、(2) 実査 / 実測結果のレポート20%、(3) 最終レポート50%とする。

【オフィスアワー：授業相談】

月曜午後1:00～5:30（メールで事前連絡を行うこと）

【学生へのメッセージ】

学ぶことは充実した人生の入り口ためのものである。各自がフィットネスの現有水準を把握した上で至適な食事、適度な運動の内容や水準の思考基盤を獲得してほしい。

【その他】

講義の進度に応じて適宜指示する。