

講義名	増健科学		
科目区分	教養科目		
担当教員	関 和俊		
開講期・曜日・時限	後期 火曜日 5時限		
履修開始年次	1年生	単位数	2
		講義コード	25008

### 主題と概要

「増健科学」では、生活習慣病予防および健康増進への知識を深める。また、将来にわたる自身の健康管理を正しく実践できる能力を養うことを目的とする。  
「あたま・からだ・こころの健康」を維持・増進するために不可欠な運動・栄養・休養について、健康学・栄養学・医学の観点から講義をすすめていく。

### 到達目標

健康に関わる基礎知識を身につける。  
身近な方の健康問題を理解し、サポートできるようになる。

### 提出課題

授業内レポート、期末時レポート

### 評価の基準

授業態度・・・20％  
授業内、期末時レポート・・・30％  
期末期・・・定期試験50％

### 履修にあたっての注意・助言他

・レポートは、「健康」に関する時事に関するレポート課題ですので、新聞などによる「健康」に関するニュース等にアンテナを張り、健康情報を集めるように心がけてください。  
・自分自身の健康行動のみならず、身近な方の健康行動や健康状態を把握するように努めてほしい。

### 教科書

.使用しない。

### プリント資料及び参考文献

適宜使用するプリント・参考文献を配布します。

### 授業計画

1. イントロダクション：健康問題と運動・栄養・休養について
2. 基礎・・・健康増進に必要な運動面について
3. 基礎・・・健康増進に必要な栄養面について
4. 基礎・・・健康増進に必要な休養面について
5. 身体活動・運動の社会環境対策
6. 生活習慣病・メタボリックシンドロームとその予防（1）
7. 生活習慣病・メタボリックシンドロームとその予防（2）
8. 中間・・・振り返り
9. ロコモティブシンドローム・フレイルとその予防（1）
10. ロコモティブシンドローム・フレイルとその予防（2）
11. 介護予防について（1）
12. 介護予防について（2）
13. 身体疲労とその予防
14. 事例研究
15. まとめ

### 予習・復習

授業内で行った内容を随時振り返り、次週の課題に取り組むようにする。

### 備考