

「健康のための公開講座」

3月18日(木)2時～3時半 「生きがいと健康」

旭川医大医学部 健康科学講座
杉岡良彦先生

「昔から生きがいを持つことは大切であると言われてますが、それは医学的にどのように検証されているのでしょうか。まず日本における死亡率の変化や特にがんの現状を概観します。次に海外のスピリチュアリティと健康に関する研究を紹介し、生き甲斐と健康の関係を心身両面の健康からわかりやすくお話していただきました。」



※参加約20名 とてもわかりやすい講義で大変勉強になりました。
身近な問題で今後の参考にしていきたいと思います。(アンケートから)

3月24日(水)2時～3時半 「脳の働き」

旭川医大医学部 生理学講座(神経機能分野)
高草木 薫先生

「我々は言語や理性・道徳性・創造性など高次の脳機能を獲得してきました。しかし、我々の脳は、“ヒト故に持つ理性”と“動物としての本能や情動(感情)”との葛藤という重要な問題を抱えています。本講座では、ヒトの脳の基本的な構造と働き、ヒトの脳が抱える問題点、そして、脳の異常とこれがもたらす新たな能力などについてお話していただきました。」



※参加約25名 脳の働きのためには運動すること、色々なものを見ること、歩くことも大切だと知りました。
左右の脳がバランスをとっていること、脳のしくみ・働きを知りました。(アンケートから)

第3回3月31日(水)2時～3時半「アルツハイマーにならない
食べ物を求めて」

旭川医大医学部 一般教育(生命科学)
林 要喜知先生

「最近、アルツハイマー病(AD)などの認知症が増加しており、食生活を含めた生活習慣の変化がその一因と考えられています。また、ストレスの多い日々の生活や睡眠・運動不足に陥りがちな生活も加齢に伴って発症するADと関係がありそうです。ここでは、食物素材に関する実験やその他のデータからAD発症に影響する生活習慣についてお話していただきました。」



※参加約25名 アルツハイマーにならないために生活習慣病に気をつけようと思いました。
環境と食事により認知症が遅れることを知りました。(アンケートより)