

健康支援と社会保障制度【健康科学論】

担当教員	佐々木 英行	所 属	平鹿総合病院
対象学年/開講時期	第1学年／前期	単位数(時間数)	1単位(15時間)
履修の目的 健康とは各自のライフスタイルの結果として作られるものである。日常生活の中で健康を守るために必要な健康診断、栄養摂取、運動の確保、ストレスコントロール、休養など、多くの分野についてバランスの取れた見識を育てるよう、資料とともに議論を展開する。			
授業の形式 主として講義形式である。			
成績評価の基準等 出席・テストを総合的に評価する。			

【教科書①・参考図書②】

番号	書 名	発行所
①	テキスト健康科学	南江堂
②	健康科学論	飛鳥企画

【授業計画】

授業回数	履修主題	履修内容	教科書	担当教員
第1回	ガイダンス 健康の定義	健康の概念について	①	佐々木
第2回	体調とライフスタイル	健康の習慣と、摂取食品数、サーカディアンリズムについて	①	佐々木
第3回	生活習慣病と危険因子	生活習慣病の発生機序、危険因子とその回避について	①	佐々木
第4回	身体活動の原理と方法	運動時のエネルギー生産と供給 運動の3つの種類	①	佐々木
第5回	運動・スポーツの健康効果とその方法	運動がもたらす様々な効果について(実技)	①	佐々木
第6回	栄養/体重コントロールと評価法	日本人の栄養所要量 栄養過剰摂取と不足	①	佐々木
第7回	高齢者の健康課題と対策について	高齢者の持つ特性と、健康問題 老化防止のための運動について	①	佐々木
修 了 試 験				