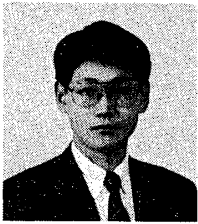


どうしたら肥満を予防することができるのか、栄養のバランス、調理の工夫、食べ方など肥満を予防するための食事について、生活の改善、運動の方法など一緒に考えてみたいと思います。

第5回 平成6年12月3日(土)

健康と運動のしくみ



武蔵丘短期大学 健康生活科
健康・体育専攻
講師 玉木 啓一

運動は、健康に役に立つのでしょうか？「スポーツはからだにわるい」こんな報告もされて、マスコミなどで話題になったこともあります。一方、「運動不足は健康に悪い」、「スポーツは健康によい」、これらのこともひろく受け入れられています。本当のところはどうなのでしょう？

本講では、運動を行うと身体にどんな変化が起こるのかを、身体に良い面（例えば、成人病の予防や治療との関わり）、悪い面（スポーツでの事故、突然死など）の両方をあげ、運動を健康に役立てていくための理論を学んでいきたいと思います。運動を健康に役立てて行くにはどうしたらよいのかを、運動が身体に与える影響を示しながら解説し、さらに、運動を全く行わなければどうなるのかを示し、運動が健康に役立つかどうかを考え、運動の必要性について検討していきたいと思います。

「健康のために運動は、どの様に役立つのか？」に答えるため、運動を実践することで得ることができる健康、運動では期待できない健康、運動を実践するのに注意しなければならないこと、どうすれば効果的に安全に運動を健康に役立てていけるのかななどを、運動生理学の観点からわかりやすく解説していきます。さらに、健康を失ってしまう原因となる肥満について、太ってしまう原因、どの様な運動が、肥満の解消、予防に効果的なのかを考えていきます。

第6回 平成6年12月10日(土)

あなたの^{からだ}體は、いま……？ ～ 肥満の測定 ～



武蔵丘短期大学 健康生活科
健康・体育専攻
講師 玉木 啓一

肥満は、現代人にとって大敵です。肥満は高血圧の危険因子を高め、心臓病や糖尿病などの成人病とも深く関わり、現代人の健康に大きく影響を与えていることが知られています。しかし、肥満かどうかをどうやって判断すればいいのでしょうか？身長から標準体重を求め、それを目標にすることで、健康を手に入れることができるのでしょうか？

普通肥満は、身体の中に脂肪が何％あるか（体脂肪率：％FAT）によって判定します。体脂肪率を測定することを一般に身体組成の計測といいます。いま世の中ではたくさんの身体組成の計測方法が用いられています。測定法が異なると体脂肪率の結果も違ってくることがあります。その場合、なにを信用すれば良いのでしょうか？

本実習では、いろいろな身体組成の計測法を紹介・体験したうえで、測定方法の限界と意義を考えながら明らかにしていきたいと思います。また、肥満の中でも、健康にとって、あまり気にしなくても良いものと、注意した方が良いものがあると言われていています。健康と肥満について解説をし、さらに、肥満の種類について、肥満の測定方法と合わせて、紹介していきます。その中で、肥満の種類と健康をどの様に考え、対処していくのが良いのかを考えていきます。このように、様々な身体組成の測定方法を知ったうえで、肥満とこれに関わる現代人の健康について様々な角度から考えていきたいと思います。