

健康コース

やって得する健康の一工夫
～ちょっとした実践で大きなご褒美が返ってくる～

心も体も健康な生活への第一歩を踏み出すための出発点として、毎日のちょっとした健康の一工夫を学びました。

第1講

毎日の積み重ねが大きなご褒美に
～明日への健康につながる暮らし方～

日本赤十字社
熊本健康管理センター保健師
川島 和美先生

「一無二少三多」

- ・無煙：タバコを吸わない
- ・少酒：飲酒は日本酒換算1合まで
- ・少食：腹八分目、減塩
- ・多動：ウォーキングや筋トレで身体を動かす
- ・多休：休養を十分に、睡眠は6～8時間
- ・多接：人・物・事と多く接する（趣味を持ち、創造的な生活をする）



第2講

食事の一工夫
～食べることは生きること～

尚絅大学
生活科学部 教授
守田 真里子先生

高齢期はメタボ対策からフレイル(※)対策への移行期となる。健康に生きるための食事のとり方について学びました。



第3講

運動の一工夫
～毎日続けるコツ教えます～

熊本保健科学大学大学院
研究科長・教授 土井 篤先生

毎日運動を続けるには、日常生活のスキマ時間を使って、簡単な運動・楽しんでできる運動をコツコツと積み重ねること。運動の習慣化成功の秘訣は、小さく（少なく）・短く・楽しく！



第4講

睡眠の一工夫
～質の良さで目覚めスッキリ～

久留米大学
副学長（元学長）
内村 直尚先生

より良い睡眠がストレスを軽減し、脳をリフレッシュさせ、健康維持・長寿やQOL（生活の質）の向上につながり、健康寿命の延長をもたらす。



第5講

人づきあいの一工夫
～つながることで生き生きと～

熊本保健科学大学
講師 中原 和美先生

身近なところで仲間づくりをして人と繋がり、一緒に運動・食事や地域での社会活動に参加することで、認知症、介護、フレイル(※)予防にもなり、その結果、健康寿命も延びる。



▲ 第3講 「運動の一工夫」
土井先生のすぐできる簡単な運動の実技

※身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと

受講生の感想

- ・老化現象をうまく受け入れていくためには、日々の生活のあり方—食事、運動、睡眠、社会的活動の大切さを痛感しました。具体的に今気をつけていることにプラスしてこれから実行していきたいと思います。
- ・今後も元気に楽しく過ごすための知識をたくさん得ることができ、有意義な講座であった。各回の講話も内容が分かりやすくてよかったと思う。
- ・保育園が見つからず家で子どもと2人きり…な時にこの講座をみつけました。託児付に即申込をしました。2時間自分の時間を設けて集中して講座が受けれてリフレッシュできました。