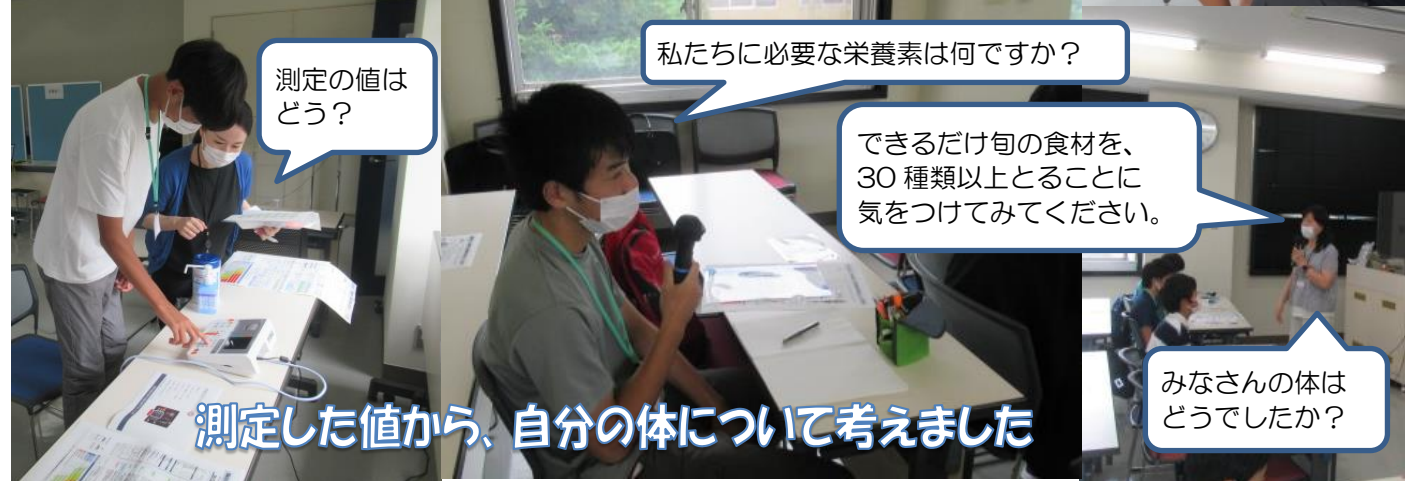
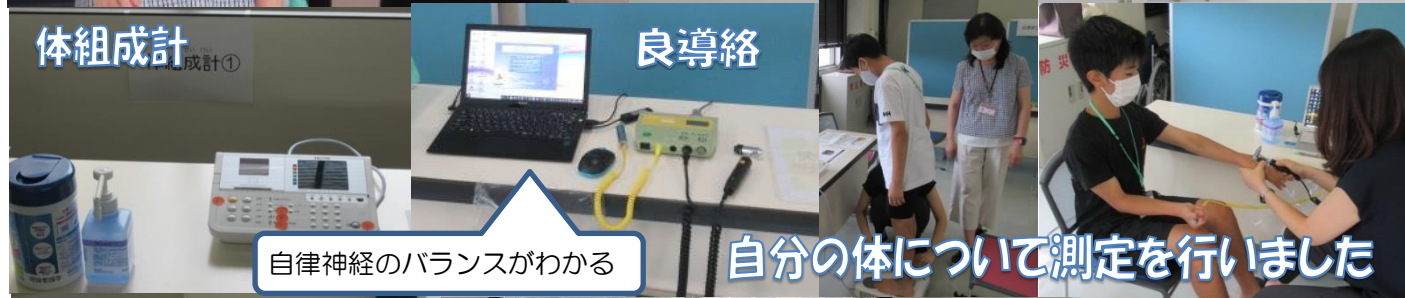
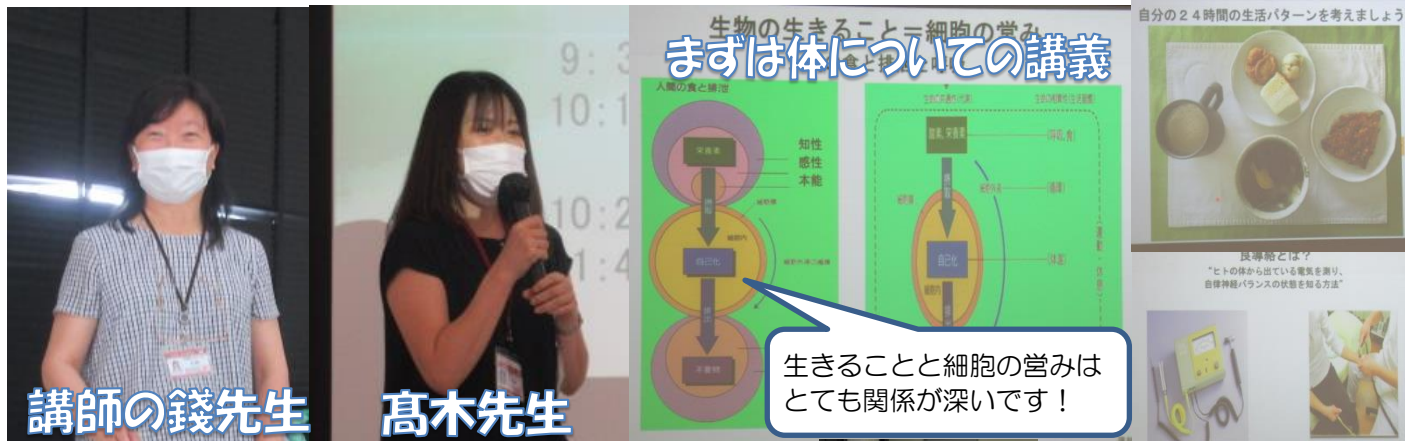


健康に生きるための体づくり ～自分の体の力を知ることから～

日時：令和4年8月5日（金）9：30～11：55

場所：千葉大学看護学部北棟2階 第2講義室 参加者：15名

講師：千葉大学看護学研究院 錢 淑君（セン シュクン）先生



【受講生の感想】

- 普段に生活していると自分の体を意識することはないけれど、機械で計測してみると様々なことが分かって、自分の体のことをもっと気にして生活してみようと思いました。今回の結果を見て、自分の体に負担をかけない生活をして夏休み中も健康に過ごしたいと思いました。
- 電気を流して自分の自律神経バランスを知れる良導絡についても興味がわいて、どんなしくみでできているのか気になりました。
- 今回の話であった良導絡の結果がとても面白く、さらに電流だけで細かいものがはっきりとわかっていて、しかもそのためにとても多くのデータを取っているということを知ってとても面白かったです。体組成計のデータをもっと見てみたいです。
- 今まで見たことのない機械や学校などでは測定しない項目がたくさんあり、体組成計に興味を持ちました。体重計のような機械に乗っただけで様々な自分の体の情報を知ることができ、どのような仕組みで測定できるのか気になりました。
- 交感神経や副交感神経などを自分が知らないうちに体が勝手にスイッチングしていることは体が良くできていると思いが驚いた。
- 最近は運動に力を入れていて、鳥胸肉などのタンパク質を多く含む栄養素を意識して摂取していましたが、この講義をうけて傾いた栄養食を自分は取り続けていたんだなと思いました。全ての栄養素を出来る限りまんべんなく取れる食事を考えて、栄養素を不足させない食生活を目指します。また身体と栄養の関わりをもっと知りたいと思いました。