

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～

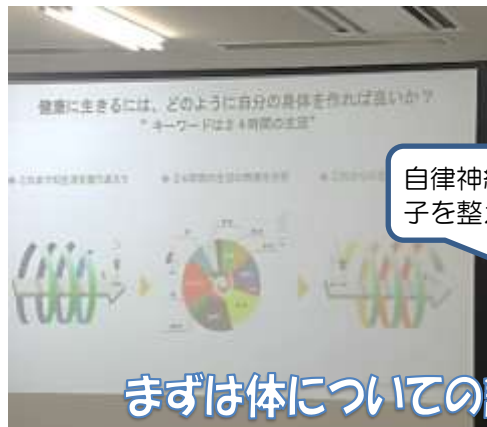
日時：令和5年8月2日（水）9：30～12：00

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 銭 淑君（セン シュクン）先生



講師の銭先生



自律神経によって体の調子を調整しています。

まずは体についての講義を行いました



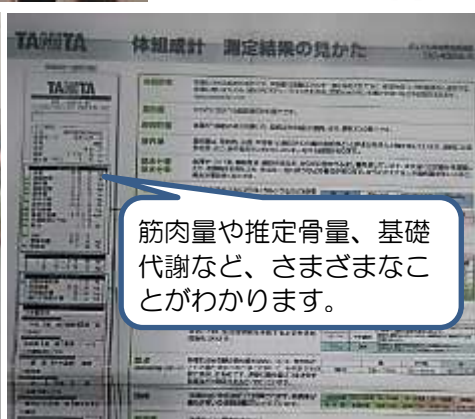
良導絡計では自律神経のようすが測定できます。



良導絡計での測定の様子



体組成計での測定



筋肉量や推定骨量、基礎代謝など、さまざまなことがわかります。



皆さんの活躍を応援しています！

【受講生の感想】

- 健康な体を作っていくためには、食生活が大切であり、バランスのとれた食事を心がけていこうと思いました。今日行った検査の結果をもとにこれからの生活を考えていこうと思いました。また、人間は強い意志さえあれば、限界を超えることができるということを世界のアスリートの体から学びました。
- 筋肉と脳、神経のようにたくさんのものが関わって体調管理がなされているということが実感できました。環境に合わせた体になるよう自律神経がはたらいていること、内臓のはたらきをコントロールしてアスリートが限界を超えているということが印象的でした。運動をするという意志を強くして少しは運動したいと思いました。この講座が、自分の体調を考えるきっかけになってよかったです。
- 健康に生きるためにまず食生活、そして24時間の生活リズムが大切だということがわかりました。菓子パンやお菓子で朝食を済ませたりすると体調を崩しやすいと聞いたので、食生活は大事にしていこうと思いました。生活リズムは夏休みに入って崩れやすくなっているので、今から注意していきたいです。超人的な力も、不思議の力で終わらず、科学的に考えられることを知り、そんな超越したもののことも調べてみたいと思いました。
- 健康管理はとても大切だとわかりました。体のことを知ることで心臓の状況やなども知ることができたりわかりました。このような技術を使い、人を助けることも可能かもしれないと思いました。将来は今回学んだような技術を使った仕事をやりたいと思います。
- 自分の体がどのようにはたらいているのか、どのように動いているのかなど、詳しいことを知ることができたり、自分の体を測定したりもできたのでよかったです。また、アスリートの人の体の仕組みなども動画を見て理解することができました。