

ヘルスプロモーションの基礎

2単位 (選択) 1年 (前期)

小原 繁・教授 / 人間文化学科, 佐藤 充宏・教授 / 人間文化学科, 野村 昌弘・

【授業目的】 身体の仕組みを学ぶとともに、健康の保持増進のために必要な基本的な医学的な知識と運動の在り方、さらには健康増進を図る上での政策や組織的取り組みに対する理解と基礎知識を身につける。

【授業概要】 生きる力の基礎としての健康と体力の意義を考え、加齢と運動、生活習慣病と予防、健康づくり政策について学び、ヘルスプロモーションにおける基本的な知識と方法を理解する。

【キーワード】 健康, 生活習慣病, 行動変容, 身体活動

【到達目標】

1. 生活習慣病とは何かを理解する。
2. 生活習慣病予防のための運動の在り方を理解する。
3. 健康維持のための日常生活の在り方を理解する。

【授業計画】

1. 健康と体力・生きる力
2. 疾病予防と健康管理
3. 加齢と運動処方:運動強度・持続時間・頻度に対する理解
4. 加齢と運動処方:運動強度と身体の反応:一過性の反応
5. 加齢と運動処方:運動継続にともなう身体の変化:トレーニング効果
6. 生活習慣病の発生機序
7. 糖尿病とその予防
8. 高血圧・高脂血症と関連疾患, その予防
9. 高齢者介護とその予防
10. 疫学の意義
11. 運動行動変容の理論
12. 健康づくりのソーシャルマーケティング
13. トランスセオレティカル・モデルと行動変容プログラムの開発
14. 地方分権時代におけるヘルスプロモーション
15. まとめ
16. 試験

【教科書】 無し

【参考書】 プリント配布

【授業コンテンツ】 <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=218996>

【連絡先】

⇒ 小原 (088-656-7213, obara@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL (オフィスアワー: 水曜日 午後5時から6時)

⇒ 佐藤 (088-656-7207, satom@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL