

特別講義を開催しました

令和7年7月24日(木) 香川県庁ホールにて、かがわ長寿大学高松校・西校合同の特別講義を行いました。

1 時限目は四国学院大学副学長の漆原光徳氏から『肥満と生活習慣病の因果関係』をテーマに講演していただきました。



— 受講生の感想 —

- ★ なぜ肥満になるのかを理論的にわかりやすく説明していただいた。
- ★ 毎日の食事の摂り方や水分補給の種類等の基本がよく理解でき、とても参考になった。
- ★ メタボリック、ロコモ、サルコペニアの関連が分かりやすかった。
- ★ 次世代(子供・孫)へ伝達すべき内容が沢山あり、健康で明るく楽しい一生を送る家系を目指します。



2 時限目は『私と健康』をテーマに、意見交換会が行われました。



コーディネーター
四国学院大学
副学長 漆原 光徳氏



発表者

高松校 1年	西校 1年	高松校 2年	西校 2年
水野氏	近藤氏	岡本氏	大塚氏

— 受講生の感想 —

- ★ 睡眠の話が参考になった。睡眠時間はあまり気にしないでよいとの事。昼寝をしすぎないようにする。
- ★ 健康についてよく考え実行されているのがすごい。自分もできることを増やして実行したい。
- ★ 漆原先生と発表者のやり取りがあり、理論と実践の両方から学べてよかった。
- ★ 素晴らしい健康法を学べ、とても参考になった。自分の健康について真剣に考えていきたい。

