

平成29年8月18日

(一社) 兵庫県建築会  
会 員 各 位

(一社) 兵庫県建築会  
会 長 瀬戸本 淳

第460回月例会（平成29年10月）のご案内

講演のテーマ：『運動による身体的・精神的な健康管理』

八月も後半に入りやや天候不順が続いていますが、皆様には益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、第460回月例会のご案内をお送りします。

今回は、講師に兵庫県立大学経済学部から鷗木 秀夫（いかるぎ ひでお）教授をお迎えして、運動による健康管理についてご講演をいただきます。

鷗木先生は運動生理学がご専門で、運動処方と運動生理学、身体運動と血栓形成等について研究をされています。

また、専門の研究の傍ら、児童を対象とした「ひょうごジュニアスポーツアカデミー」に参画され、将来の国体、オリンピック選手の育成にも力を注がれています。

この度は、社会環境や食習慣の変化等からくる食源病、運動不足病、ストレス病と呼ばれる現代的な疾病対策としての運動の必要性についてご講演いただきます。

私達を取り巻く環境は、先生からの「講演の内容」についてのメッセージのとおりと感じます。是非ご参加いただき今後の生活改善にお役立てください。

記

1 日 時 平成29年10月12日（木） 12：00～14：00

2 会 場 神戸三宮東急REIホテル 3階  
(神戸市中央区雲井通6-1-5 電話 078-291-0109)

3 テーマ 『運動による身体的・精神的な健康管理』

4 講 師 鷗木 秀夫（いかるぎ ひでお）  
兵庫県立大学経済学部教授  
兵庫体育・スポーツ科学学会理事長  
体育学修士，博士（学術）  
著書「健康づくりのための運動の科学」（化学同人）など

5 会 費 3,000円

- \* 会場準備の都合上、キャンセルのお申出が2日前まででない場合は、会費は必要となりますので予めご了承ください。
- \* 講演のみ参加の方は不要です。

6 申込期日 平成29年9月15日(金)…別添FAX用紙又は返信メールでお願いします。

7 お問合せ先 (一社)兵庫県建築会 事務局 谷 純夫、石井 滝実子  
電 話 078-996-2851 F A X 078-996-2852  
メール [archit-k@axel.ocn.ne.jp](mailto:archit-k@axel.ocn.ne.jp)

講演の内容 (鶴木講師コメント)

日本人の主要死因をみると、1900年代前半は肺炎や結核が上位でしたが、近年はがん、心疾患、脳血管疾患が上位を占めるようになりました。つまり、日本の社会的・経済的状況の劇的な変化に伴い、疾病構造が感染症から生活習慣病に変化したのです。

社会環境の変化とは、例えば、加工・合成された食材・食品の出現による食習慣の変化です。さらに、労働・家事・交通手段などの機械化・省力化が運動・身体活動量を極端に減少させ、肥満・メタボリックシンドロームが生み出されました。

また、都市化・工業化に伴う生活の複雑化、家族・地域・職域での人間関係の希薄化・複雑化などが、心身のストレス増大や人間性の抑圧などを引き起こして、うつ病や自殺を増加させています。これら疾病は、それぞれ食源病、運動不足病、ストレス病とも呼ばれています。

健康のために運動が良いことは一般的に知られていますが、現代社会における健康づくりに運動・身体活動が果たす役割は益々大きくなると考えます。

今回の講演では、運動による身体的・精神的な健康管理についてお話しします。