

NEW

市大・朝日 うめきたライフサイエンス塾

◇会場は、大阪市立大学健康科学イノベーションセンターです。入会不要。

朝日カルチャーセンターと大阪市立大学は、2015年1月期から、生命科学をテーマとした提携講座を開講します。疲労科学を始め、人が健康で活動できる生き方について、ともに考えていきます。大学の講師陣が大阪駅前の「グランフロント大阪」9階にある同大イノベーションセンターでわかりやすく解説します。

疲労に^か克つ ~よりよい疲労回復法や過労予防法

■日時 1月17日(土) 14:00~15:30

■受講料 会員・一般とも 1,620円

■講師 大阪市立大学健康科学イノベーションセンター所長 渡辺 恭良

半年以上持続する疲労(慢性疲労)で苦しんでいる人たちが国民の40%近く存在するにも関わらず、これまで「疲労」に対する本格的な医学・科学の取り組みはほとんどされてきませんでした。慢性疲労は、日常生活における様々なストレスの延長線上にある未病の最たるもので、発病の予防を目指す先制医療の大きな対象でもあります。疲労は睡眠障害と相互関連が深く、糖尿病をはじめ、生活習慣病やうつ病の発症や慢性疾患からの心血管イベントとも大いに関係しています。講座では、疲労、特に慢性疲労の分子神経メカニズムについて解説し、現代少子超高齢化社会に対し、「抗疲労」、すなわち、よりよい疲労回復法や過労予防法について、「健康科学イノベーション」の立場から、いくつかの試みについてご紹介いたします。



健康でおだやかに生きるには ~健康づくりのための運動を考える

■日時 2月14日(土) 14:00~15:30

■受講料 会員・一般とも 1,620円

■講師 大阪市立大学都市健康・スポーツ研究センター教授 宮側 敏明

今日のストレス社会における精神的ストレスは、うつ病や心身症をもたらし、自動車などの普及に伴う運動不足は、やがて生活習慣病や慢性疲労を誘発、健康度や健康体力を徐々に低下させます。健康でおだやかに生きるためには、これらの諸問題に対するすみやかな対応が求められています。講座では、健康を脅かす現代社会の功罪に対する「まろやかな運動」、すなわち、ウォーキングなど、体への負担程度の低い適度な運動の効用について解説し、体の状態に応じた健康・体力づくりのための運動について考えます。



疲労と脳機能の関係

■日時 3月14日(土) 14:00~15:30

■受講料 会員・一般とも 1,620円

■講師 大阪市立大学大学院医学研究科講師 田中 雅彰

現代人の6割近くが疲労を訴えており、慢性的な疲労を認める人々の半数近くが、以前に比べて作業能力が低下し、十分に働けていないと感じています。とりわけ、疲労と脳機能の関係は重要であり、疲労によって生じる脳機能の低下は、われわれの生活において、さまざまな問題を引き起こしています。疲労を克服することは我々にとって非常に重要な課題であり、講座では、我々の最近の研究結果を通して、疲労と脳機能の関係やその対処法を解説します。



お申し込み・お問い合わせは

朝日カルチャーセンター中之島・プロジェクト事業部へ！

〒530-0005 大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー18階

06-6222-5224 (直通) 06-6222-5222 (代表) ★パンフレットの請求も！！(無料)★

お申し込み・お問い合わせは、朝日カルチャーセンターへお願いいたします。
(大阪市立大学では受け付けておりません)

《会場》大阪市立大学 健康科学イノベーションセンター
大阪市北区大深町3-1
グランフロント大阪北館タワーC 9階



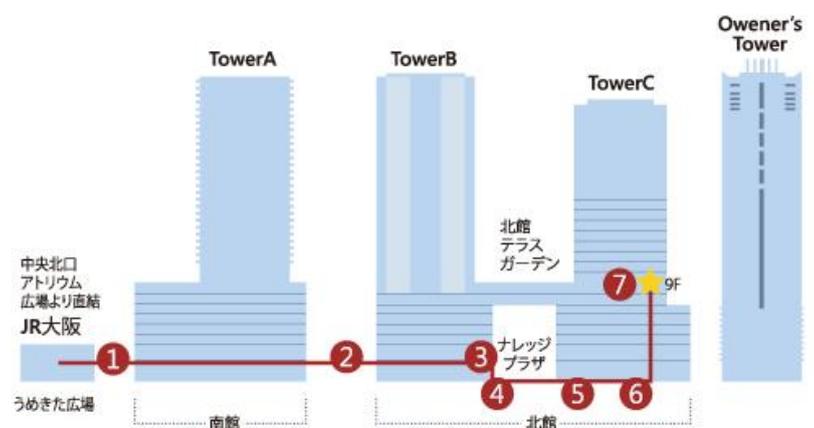
産-官-学-医-消(費者)が連携できる健康科学推進拠点を一緒に創ります



《アクセス》JR 大阪駅から北へ徒歩7分、阪急・阪神・地下鉄各線「梅田」駅から徒歩10分
《ホームページ》<http://www.chsi.osaka-cu.ac.jp/>

一番簡単なルート

- 1 JR 大阪駅中央北口から、グランフロント南館（タワーA）へ
- 2 2階を北館（タワーB）へ進んでください
- 3 タワーB エスカレーターで1階へ下りて、タワーC 方向へ進んでください
(エレベーターをご利用の方は「北2」エレベーターで1階まで下りてください。)
- 4 ナレッジプラザをタワーC 方向に進むと、右前方に「タワーC オフィス入口」があります
- 5 「タワーC オフィス入口」を奥に進むと、AとBのエレベーターがあります
- 6 B（低層階用）のエレベーターで9階に上がって下さい
- 7 フロアを半周すると到着です



※お車でのご越しの方は地下3階一般駐車場より、「タワーC オフィスエレベーター」にて9階まで上がってください。