

こどもの健康セミナー

定員
70名

近年、子どもたちを取り巻く環境や生活スタイルは劇的に変化し、夜遅くまで明るい環境にさらされています。この過程で見過ごされがちなのが「子どもの健康」です。子どもの健康に影響を及ぼす要因は、学習活動の増加にともなう活動時間の増加、活動時間の増加にともなう生活習慣の乱れ、遊び方の変化による運動量の低下など様々です。子どもの頃の生活習慣が、大人になったときの健康や脳機能、身体機能に影響を及ぼすことが最近の研究で明らかになってきました。次世代を担う子どもたちが健康で生き生きと成長していくために、私たちが今、何ができるのかを講演者と一緒に考えてみませんか。子どもの健康について第一線で活躍している研究者が、分かりやすく紹介します。



対象者

- ❁ 就学前（4～6歳）～高校生の保護者（父、母、祖父、祖母）
- ❁ 就学前（4～6歳）～高校生の教育に関わっている方（学校関係者、学習塾などの関係者）

開催概要

2/3

開催時間 10:30～12:30

開催場所 大阪市立大学 健康科学イノベーションセンター
(グランフロント大阪北館9階)

参加費 2,000円  当日受付にてお支払いください

土

子どもの発達視点と育児支援 ～生活リズムの大切さ～

前橋 明 氏 早稲田大学 人間科学学術院 教授



近年、子どもたちの生活は夜型化し、生活のリズムが乱れてきました。余暇時間の費やし方をみると、TV・ビデオ、スマートフォン、ゲーム機器を利用した静的あそびが多くなって、体力の弱さを感じています。また、それらのあそびでは、スクリーン（平面画面）や一点を凝視するため、活動環境の奥行や人や物との位置関係、距離感を認知する力が未熟で、空間認知能力や安全能力も思うように育っていかなくなりました。


講演では、子どもたちが抱える健康管理上の問題点の抽出と、夜型化した生活リズムの改善策、自律神経の働きを良くする運動の方法など、育児に役立つ具体的な方法を、子どもの発達を加味して紹介していきます。

お問合せ先

健康科学ビジネス推進機構 事務局 小島（おじま）

TEL 06-4963-3108

E-mail event@ohs-net.jp

 詳細・お申込み方法は裏面をご覧ください



子どもの健康セミナー 開催概要

過去開催内容

当「子どもの健康セミナー」は、これまでに2回実施しております。

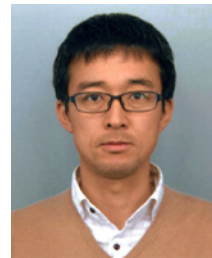
第1回

9/30

土

子どもの体力・身体機能の向上のために必要な身体活動・運動

我々が子どもの頃に比べて、現在の子どもの体力や身体の機能が衰えていることは周知の通り。この原因は、日常生活における身体活動・運動量の減少にあり、子どもを取り巻く生活環境・様式・習慣の変化がその背景にあります。この問題は、子どもの生活習慣病を引き起こすだけでなく、成年以降におけるメタボやロコモの早期発症をもたらすことも懸念されます。本講演では、「子どもの身体機能や体力の良好な発育・発達のためにどれくらいの身体活動・運動量が必要か？」について、わかりやすく紹介します。



岡崎 和伸 (おかざき かずのぶ) 氏

大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター 准教授

第2回

12/2

土

子どもの健康力から学習意欲と脳機能を高める

大人の残業と変わらないほど忙しい毎日過ごす子ども達。一日における活動時間が増えることで、慢性的な睡眠不足状態に陥り、疲労がとれない。この状態が続くことで学習意欲が湧かず、子どもから大人にかけて発達する脳の機能が育まれにくくなるのが最近の研究から明らかになってきました。本講演では、子どもの健康力を高めることにより、意欲的かつ健やかな脳を育むための方策を、疲労科学研究の視点からわかりやすく紹介します。



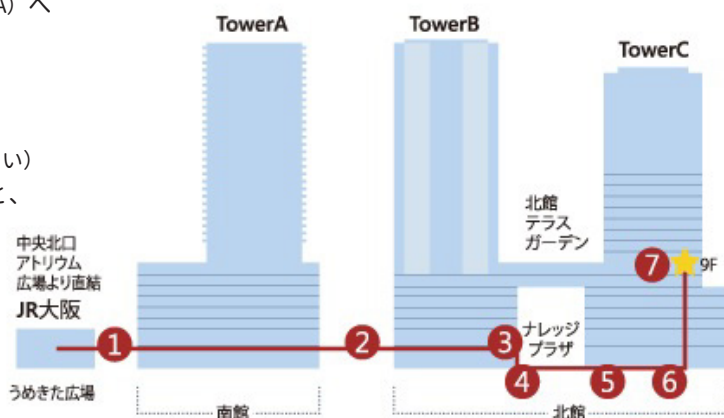
水野 敬 (みずの けい) 氏

理化学研究所 健康生き活きリサーチコンプレックス推進プログラム 健康計測解析チーム チームリーダー

開催場所

大阪市立大学 健康科学イノベーションセンター (グランフロント大阪 北館9階)

- 1 JR大阪駅中央北口(2階)から、グランフロント大阪南館(タワーA)へ
- 2 南館を通過して、2階を北館(タワーB)へ進んでください
- 3 北館を奥に進むとエスカレーターがあります。1階へ降りて、吹き抜け(ナレッジプラザ)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 吹き抜け(ナレッジプラザ)の”タリーズコーヒー”前を右奥に進むと、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階に上がってください
- 7 フロアを半周すると到着です



申し込み方法

下記申込書にご記入のうえ、FAX または E-mailにてお申込みください。

FAX

06-4963-3107

E-mail

event@ohs-net.jp

ふりがな	-----	TEL	
お名前			
E-mail			
子どもとの関わり	<input type="checkbox"/> 保護者	<input type="checkbox"/> 教育関係者	<input type="checkbox"/> その他 ()