

分野：「健康」

テーマ：健康長寿を目指す

職・氏名：岐阜協立大学 看護学部 教授 佐々 敏

◆概要：

身体の仕組みを学ぶことによって、私たちが普段なにげなく、生活できていることを当たり前のことに思うことに少しは疑問に感じましょう。私は中学生の頃、とっても視力がよく、物が見えにくくなる事など想像もできませんでした。しかし数年後にはメガネをかけることになったのです。このように、普段普通にできていたことができなくなるという現象は、どなたにでもおこりうることなのです。したがって、少しでも健康的に生きる為には自分からだのしくみを学ぶことが重要だと思います。

◆内容：

① 大きな視点から

私どもは哺乳類動物です。多細胞生物です。生命を感じる生物です。地球という惑星で40億年間、脈々と受け継がってきた生物の進化とは？生物とは何か。無生物、機械とは何が違うか？ 人間は他の動物と何が違うか？

② 超高齢化社会—健康寿命の維持（カラダのしくみを学ぶ意義）

カラダに関する一般書は、2017年に3冊も出版されていました。多分、今日の人間社会では子育てが終わってから、平均寿命まで30年ぐらい、老いを感じながら生きる時間が与えられ、体のしくみに興味をもたれる人が、多いでしょう。確かに健康に関する話題がとても目立ちますね。

TV、週刊誌などで、病気、健康、サプリメント、ボケ防止や若返りなど・・・こういう本を出版された著者の思い、すなわち、私の思いと共鳴できる部分を紹介します。

③ 人体のしくみ・頻度の高い疾患について

からだの機能を紹介しながら、頻度の高い疾患について考えてみましょう。60歳以降は自分の体と向き合う必要が増すと思います。基本的には、規則正しい生活、バランスのとれた食事、リラックスできる呼吸法、適度な有酸素運動、十分な睡眠に加えて、自分の経験から無理のないチャレンジを心がけることが重要だと思います。肉体の衰えを、素直に感じ、今までの経験から得た私だけの個性を生命が閉じる（生かされている）瞬間まで、すべてを受け入れ、納得してありがたく生きましょう。

◆出講可能な時間帯：

4月～7月（前期）・・・時期・時間帯は図書館生涯学習係までお問い合わせください。

10月～1月（後期）・・・時期・時間帯は図書館生涯学習係までお問い合わせください。

（1）専門分野…解剖、病理、画像

（2）主な担当科目…解剖生理学、生化学、微生物学、病理学、病態学

（3）一言メッセージ… 生きる、死ぬは多細胞生物の定めです。からだのしくみから「生きる」「死ぬ」について考え、学びましょう。