

# 市民シンポジウム

## 新型コロナに負けない！健康・体力増進

令和2年12月19日（土） 13時30分～16時20分

### 基調講演

演題 やさしい運動で健康寿命を延ばそう！～運動の効果と実践～

### 講師



### プロフィール

中垣内 真樹 鹿屋体育大学体育学部 教授

#### 【略歴】

2017年 4月 鹿屋体育大学 体育学部 教授  
2011年10月 長崎大学 医歯薬学総合研究科 保健学専攻 准教授  
2004年 4月 長崎大学 大学教育機能開発センター 准教授  
2002年 4月 長崎大学 大学教育機能開発センター 講師  
2000年 5月 財団法人国際科学振興財団 専任研究員

#### 【専門分野】

老年体力学、健康運動方法学、介護予防運動方法学

#### 【主な研究内容】

- 新たな介護予防の運動であるスクエアステップが高齢者の身体および認知機能に及ぼす効果の検証
- 運動自主サークル活動が高齢者の身体的・社会心理的側面に及ぼす効果の検証
- 運動を継続できる要因に関する検討

### 講演要旨

高齢社会を迎え、健康で生きがいをもち、心豊かに過ごすことのできる長寿社会を実現することが重要な課題です。

そこで、健康寿命の延伸に対する運動やスポーツの効果について講義するとともに、具体的な運動のコツについても実技を交えて解説します。

「身体が踊れば心も躍る」、やさしい運動から健康づくりを！

### プログラム

- 13:30 開会挨拶 佐野 輝 鹿児島大学長  
13:45 基調講演 演題「やさしい運動で健康寿命を延ばそう！～運動の効果と実践～」  
14:35 休憩  
14:45 パネルディスカッション テーマ「健康スポーツと食を通じた健康・体力づくり」  
16:15 閉会挨拶 松下 雅雄 鹿屋体育大学長

## 《オンライン開催》

主催 国立大学法人鹿児島大学、国立大学法人鹿屋体育大学  
共催 一般社団法人国立大学協会九州地区支部会議



# パネルディスカッション

## テーマ 健康スポーツと食を通じた健康・体力づくり

モデレーター 岩井 久 鹿児島大学 理事・副学長（企画・社会連携担当）

### パネリスト



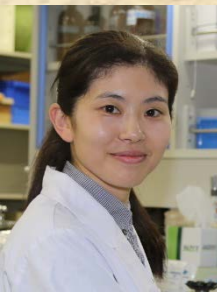
牧迫 飛雄馬 鹿児島大学医学部 教授

【専門分野】

高齢者理学療法学、健康科学、介護予防

【主な研究内容】

- ・フレイルに関する基礎および疫学的な研究
- ・健康長寿に関するコホート研究および介入研究
- ・老年学および老年社会学に関する実証的研究



加治屋 勝子 鹿児島大学農学部 講師

【専門分野】

生体機能学、食品栄養科学

【主な研究内容】

- ・私達の身体に対する食品の役割についての研究
- ・強くしなやかに伸び縮みする血管機能についての研究
- ・桜島大根など鹿児島の特産物に関する潜在的価値の探索



藤田 英二 鹿屋体育大学体育学部 准教授

【専門分野】

アスレティックトレーニング、運動処方

【主な研究内容】

- ・スポーツ外傷・傷害予防に関する研究及び、より早期により良い状態で復帰するための評価法を研究
- ・ジュニアアスリートのタレント発掘に関する研究や、成長期スポーツ障害予防に配慮した個々の発達・発育に即したトレーニング方法の開発
- ・介護保険利用者を対象とした運動の効果
- ・ノルディックウォーキングの効果



長島 未央子 鹿屋体育大学体育学部 講師

【専門分野】

スポーツ栄養学

【主な研究内容】

- ・運動時の酸化ストレス度・抗酸化力
- ・アスリートの貧血
- ・女子アスリートのエネルギー不足

コメンテーター 中垣内 真樹 鹿屋体育大学体育学部 教授