



## 北陸大学公開市民講座

# 健康で幸せに生きる社会をめざして

北陸大学がめざすウェルビーイングと暮らしのかたち

定員100名

参加費無料

事前申込

8.30 土 10:00-12:00  
(受付開始9:30)

会場

金沢商工会議所 (〒920-8639 金沢市尾山町9-13)

### 講師のご紹介



北陸大学  
学長  
東風 安生



北陸大学  
医療保健学部 准教授  
金澤 佑治



北陸大学  
医療保健学部 講師  
合田 明生



北陸大学  
薬学部 准教授  
佐藤 安訓

### プログラム

- 10:00 開会の挨拶
- 10:05 基調講演  
道徳教育とウェルビーイング  
北陸大学 学長 東風 安生
- 10:30 講演1  
筋肉の質を良くしてサルコペニアを防ぐ！元気なカラダのつくり方  
北陸大学 医療保健学部 准教授 金澤 佑治
- 10:50 講演2  
脳を守る夜の習慣：睡眠から考える認知症の予防  
北陸大学 医療保健学部 講師 合田 明生
- 11:10 特別講演  
ビタミンCのちからで毎日元気  
北陸大学 薬学部 准教授 佐藤 安訓
- 11:35 総合討論  
人生100年時代をどう生きる？自分らしく、幸せに生きるためには。
- 12:00 閉会の挨拶

# 健康で幸せに生きる 社会をめざして

北陸大学がめざすウェルビーイングと暮らしのかたち

## 講演テーマと概要

### 道徳教育とウェルビーイング

北陸大学 学長 東風 安生

ウェルビーイングは「よく生きる」ということを意味します。福祉の世界では、ウェルフェアからウェルビーイングへと転換しています。教育の世界では、OECD（経済協力開発機構）のFuture of Education and Skills2030プロジェクトにおいて、目指すべき未来を個人と社会の幸福であるところを「ウェルビーイング2030」と設定したところを基本にしています。

これに向けた教育を各国がどうするか。日本では中教審が2023年に次期教育振興基本計画で、「日本社会に根差したウェルビーイングの向上」が提唱され、2030年度から全面实施されると言われる学習指導要領の基本的な概念に反映されると言われています。5年後、いまの日本の初等・中等教育はどのように変わるか、そのヒントがこの講座にあります。

### 脳を守る夜の習慣:睡眠から考える認知症の予防

北陸大学 医療保健学部 講師 合田 明生

私たちの健康と生活の質を左右する「睡眠」は、単なる休息ではなく、脳の健康を支える重要な要素です。近年の研究では、睡眠の質が認知症の発症や進行に深く関わっていることが明らかになってきました。

本講演では、加齢に伴う睡眠パターンの変化と認知機能の関係に注目し、アルツハイマー病などの認知症との関連について最新の知見を紹介します。また、より良い睡眠を促すための生活習慣の工夫や、ウェルビーイング（心身の健康と幸福）の実現に向けた実践的なヒントもお伝えします。地域の皆さまが、日常生活の中で認知症を予防し、健やかな毎を送るための一助となる内容です。

「ウェルビーイング」という言葉を聞いたことはありますか？これは、体だけでなく、心やまわりとのつながりもふくめて、すこやかに、満たされた状態で生きることを意味します。

だれもが自分らしく、安心して暮らし続けられる社会—それが北陸大学の目指す「健康社会の実現」です。

先生方のお話を通して、私たち一人ひとりがどうすれば元気に、しあわせに生きていけるかをみなさんと一緒に考えます。

### 筋肉の質を良くしてサルコペニアを防ぐ！ 元氣なカラダのつくり方

北陸大学 医療保健学部 准教授 金澤 佑治

「サルコペニア」はギリシャ語を由来とした造語で、筋肉の減少を意味します。年とともに筋肉が減少して転倒や介護のリスクを高めるサルコペニアは、健康寿命を脅かす疾病として国際的に認識される重大な問題です。

本講演では、サルコペニアの基礎知識から、予防に役立つ運動や栄養のポイントまで、わかりやすく解説します。また、北陸大学ウェルビーイングリサーチチームの研究成果を紹介しながら、最新の知見にも触れていただきます。また、その場でできる簡単なセルフチェックや予防運動も体験していただき、毎日の生活に活かせる実践的な内容をお届けします。どなたでもご参加いただける内容ですので、ぜひお気軽にご参加ください。

### ビタミンCのちからで毎日元氣

北陸大学 薬学部 准教授 佐藤 安訓

ビタミンは、水溶性ビタミン9種類と脂溶性ビタミン4種類の合計13種類知られています。この13種類のビタミンのうちで、一番皆さんに知られているのがビタミンCです。ビタミンCは、抗酸化作用のほかにコラーゲン合成を促進して骨や皮膚の健康を守ったり、鉄の吸収を高めることで貧血の予防や治療に使われたりもします。皮膚ではさらにメラニン色素の色を薄くするため、美白を目的として化粧品に使われたり、紫外線からのダメージを軽減したりする働きもあります。ビタミンCにはまだまだ知られざる働きがあります。

本講演では『ビタミンCの知られざる働き』や『ビタミンCと健康の関係』について、最新の研究結果を交えながら紹介します。ビタミンCの新たな一面に触れて、一緒に健康社会を目指しましょう。

## お申込み方法

事前にお申し込みが必要です。QRコードよりお申し込み下さい。聴講券などは発送しませんので、当日直接会場へお越しください。

申込締切：8月27日（水）

WEB申し込み ▶ <https://forms.gle/BhTXra3LU9evgDWY9>

上記のURLまたはQRコードから、必要事項をご入力いただきご送信ください。

※北陸大学が実施する各種講座のご案内を差し上げる場合がございます。

※ご記入いただきました個人情報厳重に管理し、それ以外の目的でご本人の同意を得ることなく第三者に提供することはありません。



## 会場へのアクセス

### 金沢商工会議所

〒920-8639 金沢市尾山町9-13

〔駐車場について〕

商工会議所専用駐車場（有料）は、駐車台数に限りがあります。満車時は近隣の有料パーキングをご利用ください。



## お問い合わせ

北陸大学 社会連携研究推進部

〒920-1180 石川県金沢市太陽が丘1-1

☎ 076-229-6111 (平日9:00-17:00)

☎ 076-229-6112

✉ [syakairenkei@hokuriku-u.ac.jp](mailto:syakairenkei@hokuriku-u.ac.jp)