

中・高年の健康推進分野 **健康講座(WEB)**

# コロナ禍で意識してほしい 健康知識


中・高年齢者  
対象**無料**

～運動実践に注目して～


全4回シリーズ (第1回から順にご覧ください)

新型コロナウイルスはいまだ収束の目途がたたず、少しずつ私達の健康に影響を及ぼしていると予想されます。そこで、今回の健康講座(WEB)では、コロナ禍で予想される健康問題について考え、特に運動実践に注目した健康知識についてお伝えします。

**第1回** **コロナ禍に懸念される健康問題**



新型コロナウイルスは、私達の生活や健康に大きな影響を及ぼしています。コロナ禍に懸念される健康問題について考えます。



聖泉大学 看護学部 准教授 **安孫子 尚子**

**第2回** **運動する時に注意すること**  
～看護学の視点から～ (夏季・冬季)



運動の際に気をつけてほしいことについて、看護学の視点から季節に応じた注意ポイントを解説します。



聖泉大学 看護学部 教授 **間 文彦**

**第3回** **家トレとご近所ウォーキングで  
運動不足を解消しよう!**



コロナ禍の中、運動不足になっていませんか? 少しでも運動不足を解消してもらうため、ご自宅やご近所で手軽にできる運動の方法をお伝えします。



聖泉大学 人間学部 准教授 **多胡 陽介**

**第4回** **運動が心の健康に与える効果**



運動をすると気分がスッキリしませんか? 最近の研究から、運動は気分や感情、記憶力、健康などにポジティブな影響を与えることが報告されています。この講座では運動の心理的效果について説明します。

聖泉大学 人間学部 講師 **山越 章平**

**視聴方法**

びわ湖東北部地域連携協議会  
ホームページ (<https://www.hn-rcc.jp/>)  
の動画ライブラリよりご覧いただけます。

**視聴にあたってのご注意とお願い**

- 本講座は、あらかじめ録画した動画を順次ホームページ上に公開します。
- 受講は無料ですが、通信料は受講者負担です。
- 動画は令和3年4月末まで公開します。期間内であれば、繰り返しご覧いただけます。
- 視聴後はアンケートにご協力をお願いします。

**主催**

びわ湖東北部地域連携協議会 <https://www.hn-rcc.jp/>  
(長浜バイオ大学、聖泉大学、滋賀文教短期大学、滋賀大学、  
滋賀県立大学、彦根市、長浜市、米原市、滋賀県、  
彦根商工会議所、長浜商工会議所)

**お問い合わせ**

聖泉大学 地域連携交流センター  
TEL 0749-43-7523 メール [renkei@seisen.ac.jp](mailto:renkei@seisen.ac.jp)



SDGs を活用した豊かに働き生活できるびわ湖東北部地域の創出