



藤女子大学
まちかど
CONNECT

Session 08



藤女子大学
FUJI WOMEN'S UNIVERSITY

100th
Co-Creating the Future of
Fuji
1925-2025

自律神経系活動と血管年齢からみる運動の効果

指先で測る健康

参加費無料

2025 **11.16** (日) 14:00-15:00

紀伊國屋書店札幌本店 1階インナーガーデン 北海道札幌市中央区北5条西5-7 sapporo55

主催・藤女子大学社会貢献推進会議 後援・札幌市教育委員会／石狩市教育委員会／UHB北海道文化放送／北海道新聞社



Lecture

講演内容

Session 08

現代社会では、不規則な生活やストレス等により自律神経機能が乱れやすいことが指摘されており、頭痛やめまいといった症状や様々な疾病との関連も明らかになっています。また、心血管疾患は日本人の死因の上位であり、生活習慣や加齢に伴う動脈硬化がその一因となります。近年では、指先にセンサーを装着することで、自律神経系活動や血管年齢を簡便かつ定量的に把握できるようになりました。本講演では、ご希望の方にこれらの健康指標の測定を体験していただき、どのような運動が自律神経系活動や血管年齢の改善に効果的かを、運動生理学的知見に基づいて解説します。

講師 木本 理可 (子ども教育学科 教授)

専門は運動生理学・健康科学で、「健康に有益な運動の検討」をテーマに研究活動に従事。博士(工学)。

担当科目は「運動の科学」や保育の領域「健康」・小学校体育に

関する科目など。健康運動指導士として、地域の運動指導

者や中高年者向けの講演・健康教室等でも活動。

日時 2025年11月16日(日) 14:00-15:00

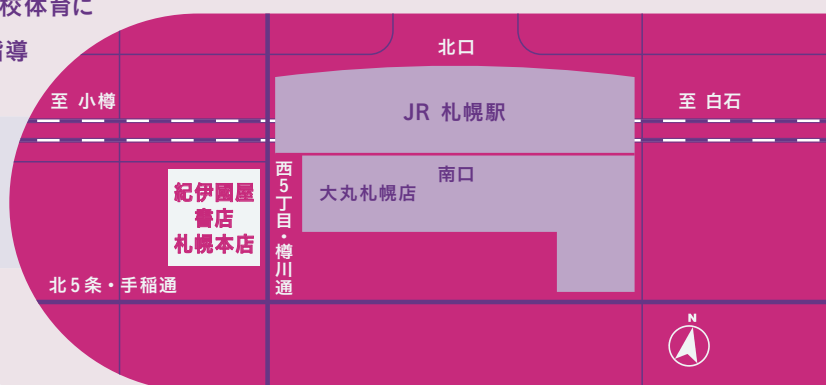
参加費 無料

定員 35名(先着)※当日来場も若干名可能

会場 紀伊國屋書店札幌本店 1階インナーガーデン

〒060-0005 北海道札幌市中央区北5条西5-7

sapporo55 (JR「札幌」駅南口、地下鉄「さっぽろ」駅より徒歩1分)



What's?

まちかどCONNECTとは

本学は、その前身である藤高等女学校の創設(1925年)以来、社会に開かれた大学として、地域や社会の課題を共に解決することで、その活性化を目指し、学術講演会やシンポジウム、フォーラム等を開催してまいりました。そこで、こうした活動の一環として、「紀伊國屋書店札幌本店 1階インナーガーデン」において連続公開講演会を実施し、皆さまに本学の保有する知的資源により身近に接していただく機会を設けることで、地域社会の教育や文化の発展に一層貢献したいと考えています。

「まちかどCONNECT」という本企画の名称には、本学の研究・教育成果を広く公開することで、本学と地域社会の結び付きを強め、その発展に貢献したいという思いを込めています。

主催・藤女子大学社会貢献推進会議
後援・札幌市教育委員会／石狩市教育委員会／
UHB 北海道文化放送／北海道新聞社



藤女子大学
まちかど
CONNECT

Contact

お申込み・お問い合わせ

◎二次元コード



◎お電話

藤女子大学総務会計課

011-736-0311 (代表)

スタッフ一同、
皆さまのご参加をお待ちしています



藤女子大学
FUJII WOMEN'S UNIVERSITY