

総合科学部 県民健康講座について

スポーツ健康増進ラボラトリー県民講座を開催します

(報道概要)

演題:運動(ジョギング)の脳機能への影響 ～うつとの関係など～

講師:井崎 ゆみ子先生(徳島大学 保健管理・総合相談センター 准教授 )

日時:平成 26 年 1 月 24 日(金) 午後7時より (8 時 30 分終了予定)

会場:徳島大学 全学共通教育棟 5号館 201 教室

主催:徳島大学 総合科学部 スポーツ健康増進ラボラトリー

後援:徳島大学ジョギーズパラダイス

※ 参加費は無料です。自家用車で来られる方は総合科学部の駐車場へお停め下さい。なお、駐車場には限りがありますので、お近くの方は、公共交通機関や自転車、徒歩でおいで下さいますよう、お願い致します。

ジョギングをすることで爽快感が得られます。経験者にはよくわかる身体の現象かと思えます。この爽快感は心理的なものですが、この外にもジョギングによる脳機能への影響は様々なものがあります。うつや認知症の予防にジョギングは役立つのでしょうか? みなさまも疑問に思われたことがあると思えます。このような視点で、今回は井崎ゆみ子先生に講演をお願い致しました。ジョギングをやっていないなくても脳の機能に興味のある方の聴講をお勧め致します。みなさまのご参加をお待ちしています。

お問い合わせ先

部局名等 徳島大学 総合科学部

スポーツ健康増進ラボラトリー

責任者 小原 繁 (大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部 教授)

担当者 同上

電話番号 (088) 656-7213

メールアドレス obara@ias.tokushima-u.ac.jp