

2040年を元気に生きる

～こころとからだの”Well-Beingな未来”をともに拓く～

2040年、日本はこれまでに経験したことのない超高齢社会を迎えるといわれています。そのような時代だからこそ、病気になってから治療するだけでなく、一人ひとりが日頃から健康を育み、心豊かに自分らしく暮らすことがますます大切になります。

本講座では、“Well-Being”をテーマに、看護学の専門的な視点から、こころとからだの健康づくりについて、わかりやすくご紹介します。日々の生活に取り入れられる健康づくりのヒントを学び、未来の自分や家族、地域の健康について一緒に考えてみませんか。

～講演プログラム～

第1部 2040年も自分らしく生きるための「貯筋」と「貯骨」 — 動ける身体が支えるWell-Being —



講師：大分県立看護科学大学 生体科学研究室 学内講師 坪内優太

日本はすでに超高齢社会を迎え、特に大分県はその先進地域ともいえます。2040年には加齢を背景とした疾患や多疾患併存の高齢者がさらに増えることが予想され、健康寿命の延伸が重要な課題です。本講演では、フレイルやサルコペニアを切り口に、「動ける身体」を維持することの大切さを考えます。特に、骨粗鬆症や脆弱性骨折の予防を中心に、寝たきりを防ぎ、自分らしい生活を続けるための運動習慣や生活の工夫についてわかりやすく紹介します。

第2部 ストレスと上手に付き合い、心豊かに暮らす — マインドフルネスを毎日の暮らしに —



講師：大分県立看護科学大学 精神看護学研究室 教授 杉本圭以子

情報に追われ、スマホに触れない時間がほとんどない毎日。便利になった一方で、心は休む間もなく働き続けています。この講座では、ストレスが心と身体に及ぼす影響を学びながら、呼吸に意識を向けるマインドフルネスを体験します。「今ここ」を感じることで、あわただしい日常の中にも穏やかな時間が生まれます。心の健康をはぐくむ習慣をこの機会に始めてみませんか。

開催日時

令和8年9月12日（土）
13：30～16：00

会場

大分県立看護科学大学講堂

開催方法

ハイブリット開催
*対面・オンライン同時開催

定員

会場：120名
オンライン：200名

申し込み方法

7月11日（土）から9月7日（月）までの期間に、
下記のQRコードまたはURLよりお申込みください。



URL：<https://forms.gle/LCbdoVAp4rsAUUs28>

お問い合わせ

〒870-1201 大分県大分市大字廻栖野 2944-9
大分県立看護科学大学 広報・公開講座委員会
Tel：097-586-4300
E-mail：koho@oita-nhs.ac.jp

2040年を元気に生きる

～こころとからだの”Well-Beingな未来”をともに拓く～

2040年、日本はこれまでに経験したことのない超高齢社会を迎えるといわれています。そのような時代だからこそ、病気になってから治療するだけでなく、一人ひとりが日頃から健康を育み、心豊かに自分らしく暮らすことがますます大切になります。

本講座では、“Well-Being”をテーマに、看護学の専門的な視点から、こころとからだの健康づくりについて、わかりやすくご紹介します。日々の生活に取り入れられる健康づくりのヒントを学び、未来の自分や家族、地域の健康について一緒に考えてみませんか。

～講演プログラム～

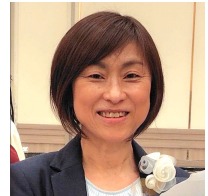
第1部 2040年も自分らしく生きるための「貯筋」と「貯骨」 — 動ける身体が支えるWell-Being —



講師：大分県立看護科学大学 生体科学研究室 学内講師 坪内優太

日本はすでに超高齢社会を迎え、特に大分県はその先進地域ともいえます。2040年には加齢を背景とした疾患や多疾患併存の高齢者がさらに増えることが予想され、健康寿命の延伸が重要な課題です。本講演では、フレイルやサルコペニアを切り口に、「動ける身体」を維持することの大切さを考えます。特に、骨粗鬆症や脆弱性骨折の予防を中心に、寝たきりを防ぎ、自分らしい生活を続けるための運動習慣や生活の工夫についてわかりやすく紹介します。

第2部 ストレスと上手に付き合い、心豊かに暮らす — マインドフルネスを毎日の暮らしに —



講師：大分県立看護科学大学 精神看護学研究室 教授 杉本圭以子

情報に追われ、スマホに触れない時間がほとんどない毎日。便利になった一方で、心は休む間もなく働き続けています。この講座では、ストレスが心と身体に及ぼす影響を学びながら、呼吸に意識を向けるマインドフルネスを体験します。「今ここ」を感じることで、あわただしい日常の中にも穏やかな時間が生まれます。心の健康をはぐくむ習慣をこの機会に始めてみませんか。

開催日時

令和8年9月12日（土）
13：30～16：00

会場

大分県立看護科学大学講堂

開催方法

ハイブリット開催
*対面・オンライン同時開催

定員

会場：120名
オンライン：200名

申し込み方法

7月11日（土）から9月7日（月）までの期間に、下記のQRコードまたはURLよりお申込みください。



URL：<https://forms.gle/LCbdoVAp4rsAUUs28>

お問い合わせ

〒870-1201 大分県大分市大字廻栖野 2944-9
大分県立看護科学大学 広報・公開講座委員会
Tel：097-586-4300
E-mail：koho@oita-nhs.ac.jp