

現代人のための ストレスケア 心と体を癒やす 3つのアプローチ

参加無料

事前申込制

定員270名
(先着順)

どなたでも申込み可

※ベビーシッターによる託児あり
(2歳～6歳の未就学児に限りです)

※申込みに際してお預かりした個人情報は、フォーラム以外の目的で使用することはありません。
※協賛品は数に限りがありますので、あらかじめご了承ください。
※会場内の雰囲気を保つため、未就園児のご入場はご遠慮いただきますようお願いいたします。

現代社会において、仕事や人間関係、環境の変化によるストレスや疲労の蓄積は、心身の不調を引き起こす要因となっています。今回のフォーラムでは、まずお茶のリラックス効果に触れ、ストレス軽減や疲労回復に活用できる利用法を紹介します。また、自律神経を整える呼吸法や疲労回復を促す食習慣などについて解説し、日々の健康管理やストレスケアに役立つ実践的な方法をお伝えします。

令和7年 **6月14日(土)**

13:30-16:20(受付13:00-)

**梶山女学園大学 星が丘キャンパス
現代マネジメント学部206室**

申込み方法

■ 梶山女学園大学ウェブサイトを検索

Eventから「第53回 梶山フォーラムを開催」をクリック

■ スマホから

会場

締切: 6/5(木)



オンデマンド

締切: 7/10(木)



オンデマンド配信期間(要申込)

令和7年6月27日(金)13:00 - 7月11日(金)17:00

主催: 梶山女学園大学 トータルライフデザインセンター

後援: 東海農政局、愛知県、愛知県教育委員会、名古屋市、名古屋市教育委員会、一般社団法人全国栄養士養成施設協会、公益社団法人愛知県栄養士会

協賛: Eat Well, Live Well.



(味の素株式会社)

人も地球も健康に



(名古屋ヤクルト販売株式会社)



盛田株式会社

(盛田株式会社)



ヤマトライス

(大和産業株式会社)



乳酸菌で美をつくる

わかもと製薬

(わかもと製薬株式会社)

トータルライフデザインセンター「ライフデザインカレッジ」サイドイベント

女性のライフデザイン: クロストークセッション

対面開催 6月14日(土)11:30-13:00(受付11:15-)

女性
限定

現代マネジメント学部1階

定員50名(先着順)・飲食可能・託児あり

申込み・詳細
はこちら→



女性のライフキャリアを支援している企業の方、「ライフデザインカレッジ」受講生、本学卒業生をお招きし、さらに参加される方々も含めて、女性のライフデザインに関するクロストークセッションを行います。女性の生き方・健康・仕事、ふだんのモヤモヤや心の内にある希望など、語り合いませんか？ 飲食しながらリラックスして、意見交換できる場をご一緒できればと思います。

申込締切: 6/5(木)

現代人のためのストロスケア ～心と体を癒やす3つのアプローチ～

講演1 13:35～14:35

ストレスとうまく付き合うための茶の飲用法

物部 真奈美 アイング総合研究所 所長

1998年岡山大学理学部卒業。2003年千葉大学自然科学研究科博士課程修了(博士(理学))。
東京理科大学薬学部助手、(国研)農研機構 茶業研究領域茶品質機能性ユニット長を経て2023年4月より現職。

茶にはリラックス成分としてよく知られるテアニンというアミノ酸が含まれています。しかし、よく考えてみると、テアニンとは真逆の作用を持つカフェインも茶の主要な成分として含まれています。カフェインで交感神経を刺激されてしまうとリラックスどころではなくなってしまいますよね。ところが、茶の淹れ方でこれらの成分のバランスを変えることができます。本講演では、テアニンが優位な茶、カフェインが優位な茶、それぞれについて、継続的に飲用した場合に起こるストレスに対する反応を調べた研究を紹介し、ストレスとうまく付き合うための茶の飲用方法を考えます。

からだところを癒やす

講演2 14:35～15:05

— 自律神経を整える呼吸法 —

杉浦 美佐子 椋山女学園大学 看護学部 教授

名古屋赤十字看護専門学校卒業。名古屋市立大学 大学院システム自然科学研究科後期博士課程修了(生体情報学博士)。
日本赤十字豊田看護大学看護学部・大学院教授を経て、2013年より現職。

現代社会に生きる私たちは、常に多くのストレスにさらされています。ストレスは、外界からの刺激、シグナルであり、それに対して私たちのからだやこころは応答します。ストレスをよい刺激として受け止め、上手に対処できれば、成長や喜び、励みにつながります。しかし、対処しきれないほどのストレスがかかった場合には、自律神経が乱れて、からだやこころに様々な症状としてあらわれることがあります。そこで、本講演では、からだところを調整している自律神経について説明し、からだやこころにあらわれる症状を和らげる方法の一つである「呼吸法」をご紹介します。

講演3 15:15～15:45

ストレス解消と疲労回復の食習慣

及川 佐枝子 椋山女学園大学 生活科学部 准教授

同志社女子大学家政学部食物学科卒業(管理栄養士)。三重大学大学院医学研究科修了(博士(医学))。
三重大学大学院地域イノベーション学研究所特任助教、椋山女学園大学生活科学部講師を経て、2021年より現職。

現代社会では、多くの人が慢性的な疲労を抱えています。疲労は、心身への大きな負荷により生じた活動能力の低下のことであり、思考力や注意力の低下、行動量の低下、さらに頭痛や肩こりなどを引き起こします。疲労は、生活のなかのストレスが引き金となっており、特に活性酸素の過剰な発生による酸化ストレスは、細胞の損傷を招き、疲労の原因になると言われています。疲労回復やストレス解消には、十分なエネルギーと栄養素を含む、バランスの良い食事が重要です。本講演では、疲労回復に有効な食品を効果的に取り入れる方法について解説します。

総合討論 15:50～16:15

オンデマンド視聴方法

申込みフォーム送信後に、視聴に必要なパスワードが表示されます。映像配信は椋山女学園大学ウェブサイト上のEventにて行いますので、期限内にご覧ください。

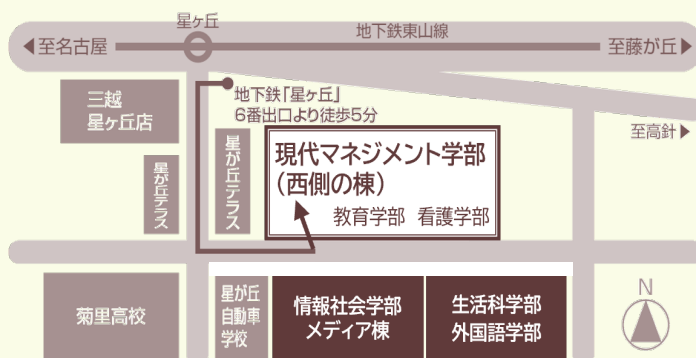
お問合せ先

学校法人椋山女学園 企画広報部企画課

TEL : 052-781-4346

E-mail: shokuiku@sugiyama-u.ac.jp

アクセス



※駐車場はご用意しておりません。
公共交通機関をご利用ください。