

船員の生活習慣病の予防-(2)

— 食事・運動・睡眠に関してライフスタイルを見直そう！ —

講習の流れ

食事編

1. なぜ食事をするのか？
2. 食事の量と質
3. 船員から多い食事相談の内容

運動編

1. 運動で予防や改善効果が報告されている生活習慣病等
2. 生活習慣病予防の有酸素運動について
3. 船舶内など狭い場所での有酸素運動に利用できる運動例
4. 最近の肩こり・腰痛等、背中全体のコリやハリの発生の仕方およびその予防・改善対策
5. 運動を行う際の注意

睡眠編

1. 良質な睡眠（深いノンレム睡眠）は心身の健康のみなもと
2. 日本人の睡眠時間は世界一短い
3. 睡眠時間は長すぎず、短すぎず
4. 睡眠の役割
5. 深い睡眠の健康への効果
6. 睡眠時間と生活習慣病発症の関係
7. 睡眠の質を高める極意