

日常生活における心身の健康学

授業内容

自分の身体の仕組み(身体各器官の機能)を知ることにより、毎日の生活(栄養・休養・運動)が及ぼす影響を考える。

この講義で身につくこと

身体の知識・仕組みを知り、生活習慣病の予防をする。

所要時間

1時間



高崎商科大学
商学部
教授 鈴木 昭彦

<専門分野>
健康科学