

印刷して職員・学生 皆さんでご覧ください! 2018.10.20 Vol.016

京滋・奈良エリア 学生事務局 「下出 大貴 〕

体の健康だけが健康じゃない? 「休養」に焦点を当てた健康企画!

体が病気でなければ健康なのか?という想いをきっかけに、精神衛生やストレ ス発散の情報を提供し、不安定な心理状況の改善に役立てようとした企画!

活動概要

【日時】2018年6月25日~28日の4日間

【場所】京都大学西部会館ルネ

企画は主に3つの観点から取り組まれた。

・体力に関する企画・休養に関する企画・健 康診断、食生活に関する企画

今回はその中で、休養に関する企画を紹介!



POINT.1



物販や体験など楽しく知る!

[睡眠展示]

睡眠の質改善のためのグッズを体験してもら い、またその場で購入できるようにした。睡 眠グッズは地域商店に協力を依頼した。 [リラックスコーナー]

簡単に行えるヨガのポーズをパネルで展示し て、その場で体験できるよ うにし、自宅でもできるように指導した。

地域の商店と協力することで、より魅力的な 提案ができていた!また、グッズの体験や、 ヨガの体験など、組合員がその効果を実感す ることで、より意識を高められていた!

POINT.2

京大生ならではの情報発信!

・金縛りについて・就寝前のスマホ操作によ る睡眠への影響について・睡眠時間と死亡率 の関連について ・カフェインの睡眠への影 響についてのパネルを展示した。京大生を対 象にした統計データや、科学的な客観的な データは説得力があり、質の高い情報発信 だった。





ご質問や[K's NEWS]で紹介したい活動があれば、 右記の連絡先まで是非お願いします!

広報担当 下出 大貴 shimode.ti@fc.univcoop.or.jp

「健康〕



ISHIKAWA FUKUI

SHIGA

KYOTO

OSAKA

HYOGO

WAKAYAMA

200 10 AE 8 AB200E5 - 708 1 9