

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。

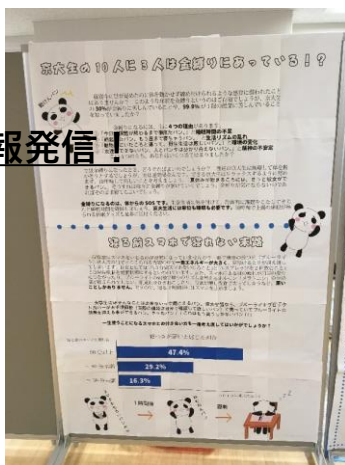


地域の商店と協力することで、より魅力的な提案ができていた！また、グッズの体験や、ヨガの体験など、組合員がその効果を実感することで、より意識を高められていた！

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。



[健康]



今日からはじめる
京大大学生協学生委員会

健康ルネサンス！

