

身体を動かして 健康になろう

ロコモ・フレイル、
認知症の予防を楽しくしましょう

とき

2017年
10月21日(土)

午後4時～5時半

ところ

札幌市中央区
北3条西3丁目1-6
札幌小暮ビル



TKP札幌カンファレンスセンター

参加
対象

どなたでも参加できます

参加費無料

事前に電話またはファックス、
メールでお申し込みください

定員
60名



● 講師

北海道大学大学院保健科学研究院

遠山 晴一 教授

【専門分野】

運動器リハビリテーション、
スポーツ整形外科、
腱・靭帯の生物学・生体力学

世界有数の長寿国の日本ですが、日常生活を支障なく過ごせる「健康寿命」は平均寿命より約10年も短く、多くの人が高齢になると介護を必要としています。この原因として、脳卒中や認知症に加えて、関節疾患や骨折などの「運動器の障害」や「加齢による衰弱」が挙げられます。「運動器の障害」や「加齢による衰弱」により介護が必要になる手前の段階をそれぞれ「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」と「フレイル」と呼びます。これらの予防には散歩やウォーキングなどの有酸素運動を生活に取り入れることが大切です。また、有酸素運動は認知機能の低下を防ぐことが明らかになっています。本講座では有酸素運動の仕方をわかりやすく説明します。

一般社団法人
主催 北海道保険医会 女性部会

札幌市中央区大通西6丁目6番地 北海道医師会館3F <http://www.h-hokenikai.com>

TEL 011-231-6281 FAX 011-231-6283

E-mail info@h-hokenikai.com

※掲示用のポスターです。

後援：北海道、札幌市

10/21（土）北海道保険医会 市民公開セミナー 申込書

お名前	丸印をお付けください		
	医師、歯科医師	医療機関職員	一般
	医師、歯科医師	医療機関職員	一般
	医師、歯科医師	医療機関職員	一般
	医師、歯科医師	医療機関職員	一般
	医師、歯科医師	医療機関職員	一般
	医師、歯科医師	医療機関職員	一般
	医師、歯科医師	医療機関職員	一般
	医師、歯科医師	医療機関職員	一般
	医師、歯科医師	医療機関職員	一般
	医師、歯科医師	医療機関職員	一般
	医師、歯科医師	医療機関職員	一般
	医師、歯科医師	医療機関職員	一般
	医師、歯科医師	医療機関職員	一般