



中部学院大学 看護リハビリテーション学部
第7回 市民公開講座

健やかに生きる

参加
無料

申込
不要

日時

2017年10月14日(土)
9:50 ~ 12:20

場所

じゅうろくプラザ ホール

(岐阜市橋本町1丁目10番地11)



田中 耕

中部学院大学
看護リハビリテーション学部
看護学科・教授



浅野 昭裕

中部学院大学
看護リハビリテーション学部
理学療法学科・教授



三川 浩太郎

中部学院大学
看護リハビリテーション学部
理学療法学科・准教授

9:20 受付開始

9:40 ごあいさつ

9:50 ~ 10:30 「何歳まで働くのがよいのか？」 田中 耕

10:30 ~ 11:10 「骨粗鬆症と運動」 浅野 昭裕

11:20 ~ 12:00 「筋肉と健康 -サルコペニアと運動を中心に-」
三川 浩太郎

12:00 ~ 12:20 質疑応答



主催：中部学院大学 看護リハビリテーション学部

お問い合わせ先：中部学院大学 教育研究支援部 研究支援課 TEL：0575-46-7158

健やかに生きる

講演要旨

「何歳まで働くのがよいのか？」 田中 耕

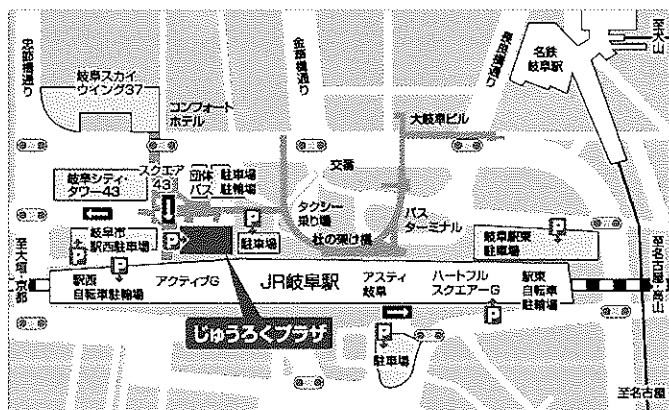
現在、わが国は超高齢社会を迎え、65歳以上の高齢者の増加とは対照的に、15歳未満の「年少人口」とともに、「生産年齢人口」も減少し続けています。これは出生率の低下とともに、長寿も大きな要因となっています。わが国の社会保障費の負担は増加の一途で、現役世代への負担はますます増加の傾向にあります。元気で活力のある社会を維持するにはどうするとよいのか？何歳まで働くのがよいのか考えてみましょう。

「骨粗鬆症と運動」 浅野 昭裕

骨粗鬆症は加齢にともない骨が脆くなる病態で、高齢者の骨折の大きな原因です。骨粗鬆症に伴う骨折を予防するには、身体が成長する時期に骨をたくさん貯め、その後は減らないように節約することが大切です。一生を、骨を貯める時期、維持する時期、骨が減少する時期、骨折の危険が高まる時期の4期に分け、それぞれの時期における対応を紹介するとともに、転倒の危険を知るための簡単なテストと予防体操を体験します。

「筋肉と健康 — サルコペニアと運動を中心に —」 三川 浩太郎

筋肉は関節を曲げる、からだを動かすための運動器の器官として重要ですが、他にも、筋肉の量やその機能も、健康に影響しています。同じ体重の人でも、「脂肪が多い人」と「筋肉が多い人」とでは、寿命予測に大きな差があります。もちろん、後者のほうが、長生きできることが明らかになってきています。また、加齢に伴う筋肉量の減少（サルコペニア）は、転倒しやすくなることだけでなく、糖尿病や心血管病になりやすいことから早期対策は重要です。



お問い合わせ先・会場案内

中部学院大学 教育研究支援部 研究支援課
岐阜県関市桐ヶ丘2丁目1番地

TEL : 0575-46-7158 (平日 8:30 ~ 17:00)

FAX : 0575-29-3000 (24時間受付)