

津市民文化祭参加事業

入場無料
事前申込不要



第147回津文化協会文化講演会 第109回文化講演会？「発見塾」三重大学シリーズ

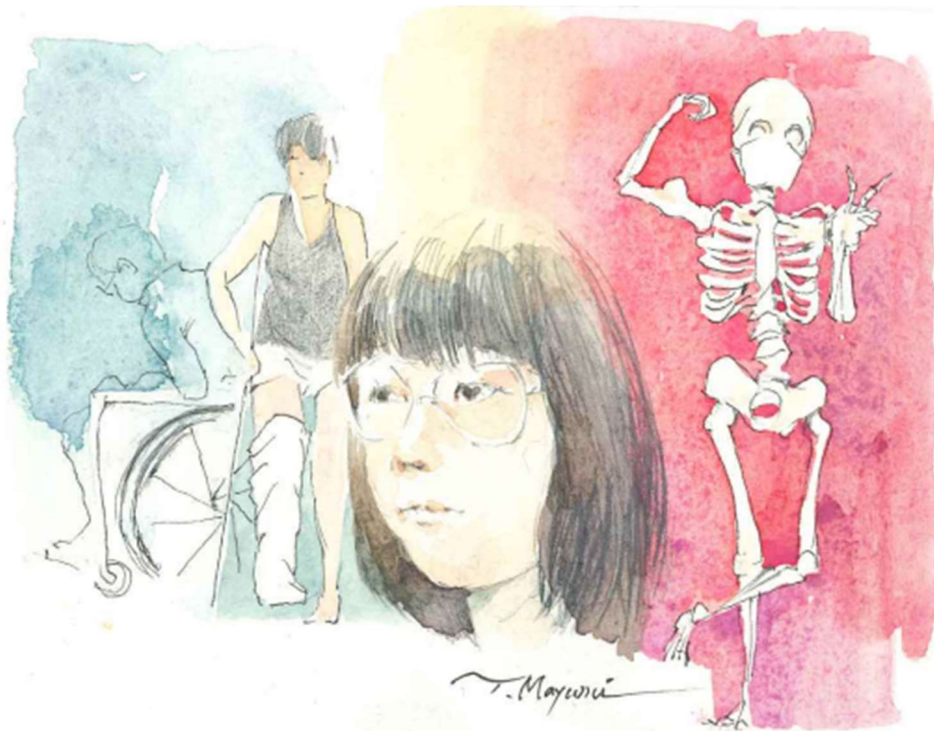
演題 「健康寿命をのばそう！骨粗鬆症と筋肉量低下の深い関係」

講師 福録 恵子 氏 三重大学 医学系研究科看護学専攻 教授

人生100年時代を迎えようとする現在において、健康寿命の延伸に向けた取り組みが重要視されています。そのような中、筋肉量の減少、筋力の低下をさすサルコペニアは、骨粗鬆症と密接な関係にあり、日常生活の基本的な動作に影響が生じることで、介護が必要となったり、転倒しやすくなります。この講義では、サルコペニアに関する知識を深めるとともに、日頃から皆様に意識・実践していただきたいことについてお話します。骨粗鬆症、サルコペニアの予防や改善が可能とされる「運動」と「栄養」に着目し、最新の知見、我々の活動の実際やその効果についてご紹介させていただきます。

日時 令和5年11月25日(土) 13:30～15:00

会場 津リージョンプラザ1F 中央保健センター待合ホール
津市西丸之内 23-1



主催 津市民文化祭実行委員会
主管 津文化協会
後援 三重大学 三重ふるさと新聞社
連絡先 TEL 090-1236-1144 (辻本 當)

※津文化協会では会員を募集しています。

当協会事務局または？『発見塾』開催時、受付までお申込み下さい。

※場所の変更、中止の場合は下記のホームページでお知らせします。

？「発見塾」(三重大学) <http://www.mie-u.ac.jp/hakugaku/hakken/index.html>

津市民文化祭 <http://www.info.city.tsu.mie.jp/www/contents/1001000011275/index.html>

※講演会会場は土足禁止になっています。履物の収納は会場入り口設置の下駄箱をご利用ください。