

「働き世代から始める、健康長寿に向けた食とからだづくり～老化予防とメタボ予防の視点から～」

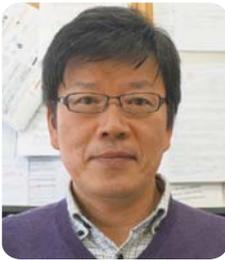
中高年の人の中には、摂取カロリーは過剰なのに、栄養バランスが悪いため低栄養になる人も多いと言われています。近年、長年の高齢者研究から、働き世代以降の低栄養が、脳卒中や心臓病に代表される血管病に影響することが判ってきました。また、筋肉は40代以降、何もしなければ、少しずつ減少すると言われていますが、握力や歩く速さといった運動能力が高齢期の虚弱化と密接に関係することも研究で判ってきています。

今回のセミナーでは、数々の高齢者研究の成果から見えた、働き世代から始める健康寿命を延ばすための食生活改善や体づくりを、老化予防とメタボ予防の視点からわかりやすくご紹介します。

参加費
無料

◎日時 平成26年 **9月16日**(火) 18:30～20:30 (開場 18:00)

◎会場 文京シビックホール 小ホール ◎定員 **350名** ◆お申込みは、裏面をご覧ください。
(文京区春日1-16-21 文京シビックセンター2F)



「働き世代から始める、健康長寿に向けた食とからだづくり
～老化予防とメタボ予防の視点から～」

基調講演：**新開 省二 先生**

東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長

司会 **村松 秀樹先生** 医療法人社団 ところとからだの元氣プラザ 内科医
認定産業医、日本体育協会公認スポーツドクター



◎主催 医療法人社団 **ところとからだの元氣プラザ** / 一般財団法人 **東京顕微鏡院**

◎後援 厚生労働省、東京都、 **健康日本21推進全国連絡協議会**、日本栄養士会、東京都栄養士会

※本セミナーは中央労働災害防止協会のTHPレベルアップ研修会に認定されています(受講により1単位が取得できます)。

◎シリーズ『働きざかりから始める、人生80年時代の健康づくり』

戦後、わが国の平均寿命は、生活環境の改善や、医学の進歩により急速に延び、厚生労働省の平成24年簡易生命表によると、男性の平均寿命は79.44年、女性の平均寿命は85.90年です。しかしその一方で、現代の食生活、運動習慣などを原因とする生活習慣病が増え、その結果、寝たきりなどの要介護状態になってしまう人々が増加しています。

このシリーズは、特に働きざかりからの健康づくりの重要性に着目し、時代の先を見つめ、先駆的な視点から「健康寿命(寝たきりにならない状態で自立して生活できる期間)の延伸」や「生活の質の向上」に役立つ講演を企画することに努めています。

働き世代から始める、禁煙とCOPD対策～COPD予防と治療の最前線

講師：別役 智子先生 (慶應義塾大学医学部内科学教室 呼吸器内科 教授)

金澤 實 先生 (埼玉医科大学病院 病院長 呼吸器内科 教授)

会場：東医健保会館

第18回

12月8日(月)

喫煙が最大の発症要因である慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、2005年度統計にて約550万人の潜在患者があると推計されていますが、そのうち治療を受けている患者数は5%不足といわれています。過去のたばこ消費による長期的な影響と急速な高齢化によって、今後さらに罹患率、有病率、死亡率の増加が続くと予想されています。

今回のセミナーでは、予防医学の最前線から喫煙・受動喫煙による健康への影響、COPD早期発見のポイント、治療の最前線から最新の治療法などをわかりやすくお話しします。