



MITA Health Seminar

第36回健康セミナー

『健康寿命を延ばすために』

～生活習慣病・ロコモ・認知症の予防が大切～

日程：2015年 2月 14日(土)

時間：14:00～15:30 (受付：13:00～)

健康寿命とは日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことをいい、平均寿命から介護期間を引いた年数が健康寿命となります。日本人では、男性が約70歳、女性が約73歳とされています。介護が必要となった原因を見てみると、第1位脳卒中、第2位認知症、第3位から第5位が高齢による衰弱、関節疾患、骨折などの運動器疾患、第6位心疾患、第8位糖尿病で、第1位・第6位・第8位は生活習慣病に関連した疾患です。

従って、介護が必要とされないようにするために、出来るだけ健康寿命を延ばすには、生活習慣病・ロコモティブシンドローム(ロコモ)・認知症の予防が大切となってきます。これらの予防法の一つとして、いずれも運動療法が有効な手段となっています。

今回の健康セミナーでは、生活習慣病、ロコモ、認知症について、わかりやく解説するとともに、それぞれの運動療法について具体的なやり方をご提示したいと思います。

講師 草野 修輔 医師

リハビリテーション科部長

国際医療福祉大学教授

福島県立医科大学卒、医学博士

日本リハビリテーション医学会認定指導医

リハビリテーション科専門医 他

場所：国際医療福祉大学三田病院 11F 三田ホール

定員：200名

※どなたでも無料でご参加いただけます。当日参加も可能です。

※セミナー終了後、けんこう体操を行います(自由参加)。

■ 参加ご希望の方は、お電話でお申込みください。

TEL. 03-3451-8123 (総務企画課) *受付時間 月～土曜日 8:30～17:30



くさの しゅうすけ 医師
草野 修輔 医師

良質なリハビリテーション医療を提供していきます。



国際医療福祉大学三田病院