

# 第19回健康セミナー

## 『生活習慣病の運動療法 ～健康寿命（日常生活において心身ともに 自立した状態）を延ばすために～』

日程：2013年 9月21日(土)

時間：14:00～15:30 (受付：13:00～)

生活習慣病とは、厚生労働省によれば「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されています。その中で、特に運動不足の習慣でおこる病気として、肥満症、糖尿病、脂質異常症、高血圧症などがあります。これらの生活習慣病は、死亡原因の第2位心疾患、第4位脳血管疾患の危険因子ともなっています。

生活習慣病については、予防が非常に重要です。特に糖尿病は、生活習慣病における運動療法の基本となる病気であり、糖尿病においてなぜ運動療法が効果的なのか、実際に運動はどのようにすればいいのか等について詳しく説明いたします。

また関節や筋肉の障害によって、立位・歩行などの日常生活が困難となる病態を呈する運動器症候群（ロコモティブシンドローム）についても触れ、運動器の機能低下を防ぎ、要介護とならないために、すぐにでも実行できる簡単な運動方法についても触れる予定です。

場 所：国際医療福祉大学三田病院 11F 三田ホール

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

前埼玉医科大学総合医療センター助教授

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・認定臨床医

定 員：250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



草野 修輔 医師



国際医療福祉大学三田病院

〒108-8329 東京都港区三田 1-4-3 TEL. 03-3451-8123