

令和元年度

第2回 医療・健康セミナー

今回のテーマ

「加齢と老化」 – 老化を遅らせるには何が必要か？ 運動と食事の重要性について –

「加齢」とは歴年齢のことで、生まれてから必ず毎年1つずつ増えていきます。誰も決して戻れません。「老化」とは成熟期以降に起こる生理機能の衰退で、遺伝的要因や外的ストレス等に対する適応が低下することで起こる変化と考えられています。しかし、老化は本人の努力で遅らせることが可能であり、体力や神経等においては元に戻す力があり、自分でコントロールできるものと意識することが重要と言われています。百寿社会がもうそこまで来ています。百寿社会が幸福社会となるために、アンチエイジング(抗加齢)のための運動と食事の重要性について、ロコモ(運動器症候群)、サルコペニア(筋肉量減少)、骨粗鬆症を含めて話します。

講師

青森新都市病院 整形外科医

すえつな ふとし

末綱 太 副院長



日時

9月18日(水) 16:00~17:00

場所

青森新都市病院 3階講堂

対象

地域住民の方・医療関係者・その他(どなたでも参加できます)

お申し込み不要

参加費 無料

提携駐車場無料