

# 自治医科大学公開講座のご案内

## 健康長寿のために―フレイルの予防―

フレイルとは、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態です。転倒・骨折などを起こしやすく、要介護状態の前段階とされています。健康状態を続けるには、このフレイルを予防することが大切であり、この講座では多角的にフレイルの予防法について学びます。

**■内容**  
一流の教授陣が講師を務め、健康長寿についてわかりやすく解説する公開講座です。

ひとつのテーマに沿って様々な角度からの講座が展開されます。昨年に引き続き市との連携事業として開催しますので、この機会にぜひ、受講してください。(本講座は、とちぎ県民カレッジ登録講座です)

※日程、演題、講師等は、都合により変更になる場合があります。

※全4日間のうち3日間受講された方で、修了証書の発行を希望される方には、後日郵送にてお送りします。

**■会場**

自治医科大学構内

地域医療情報研修センター

**■受講料**

無料

**■受講定員**

500名(先着順)

**■申し込み**

6月1日(金)受付開始

**■当日のお願い**

●大きな会場のため、空調の微調節ができません。扇子や

上着などをお持ちください。  
●お車でお越しの方は、外来駐車場(中央入口)をご利用いただけます。(詳細は、申し込み後にお送りする受講票をご覧ください。)

**■申し込み・問い合わせ先**

●自治医科大学学事課

☎(58)7044

(平日午前8時30分～午後5時)

🌐 <https://www.jichi.ac.jp/extension/index.html>

●生涯学習文化課

☎(32)8919



**■日程**

開催日	演題	講師	時間
6月30日(土)	1 高齢社会をめぐる社会的状況	自治医科大学 永井 良三 学長	13:30 ~ 14:30
	2 フレイル・食欲不振と漢方薬による改善	関西電力医学研究所 統合生理学研究部 矢田 俊彦 部長	14:45 ~ 15:45
7月7日(土)	3 フレイルと認知症	精神医学講座 須田 史朗 教授	13:30 ~ 14:30
	4 地域住民と多職種で取り組むフレイル対策	看護学部 浜端 賢次 准教授	14:45 ~ 15:45
7月14日(土)	5 オーラルフレイルと口腔ケア	歯科口腔外科 若林 宣江 歯科衛生士	13:30 ~ 14:30
	6 食生活からのフレイル予防	臨床栄養部 栄養管理室 佐藤 敏子 管理栄養士	14:45 ~ 15:45
7月21日(土)	7 心臓・血管疾患とフレイル	臨床薬理学部門 今井 靖 教授	13:30 ~ 14:30
	8 ロコモティブシンドロームの診断と対策 簡単にできるフレイル予防体操	整形外科 木村 敦 准教授 リハビリテーションセンター 金子 操 室長	14:45 ~ 15:45