

Dr.サニーの めざそう 「アクティブライフ」

いつまでも自分の足で歩き、ロコモ・メタボを予防しよう。

講師 **岩崎 安伸** (医学博士・あんしん病院 元院長)

日本では65歳以上の人口が3,000万人を突破し、総人口に占める割合は24%になっています。高齢人口の増加は少子化とあいまって日本の産業構造や住環境などの社会の変化となり、世界の誰もが経験したことの無い社会に突入します。

一方で、65歳以上の人口のうち、80%のひととは健康で自立した生活ができていることがわかっています。すなわち、日本は今後「健康な超高齢社会」になるのです。市民が健康で活発な生活が出来る「アクティブライフ」をサポートすることが、ロコモティブシンドロームといわれる骨や関節がいたんで歩行能力の低下を治療する整形外科医の使命です。

また、心筋梗塞や脳卒中の原因になるメタボリックシンドロームも運動習慣などを通じて予防が必要です。肥満やそれに関連するメタボリックシンドローム、骨折などを生じると寝たきりになってしまうことがある骨粗鬆症、歩行能力を著しく障害する変形性関節症などのロコモティブシンドロームについて、現在医学的に明らかにされていることについて解説しながら、自分たちで健康増進に取り組めるように運動や食生活について具体的な方法を紹介します。



◆講師プロフィール

岩崎 安伸 (いわさき やすのぶ)

1983年 和歌山県立医科大学卒業
1991年 神戸大学大学院医学研究科修了 医学博士
2003年 神戸大学大学院経営学研究科修了 経営学修士
2007年 あんしんクリニック開院 院長 (めざそう「アクティブライフ」をミッションに)
2013年 あんしん病院 院長
2015年 同院長退任
2013年～15年 大阪市立大学大学院経営学研究科 特任教授

著書に

Dr.サニーのめざそう「アクティブライフ」—いつまでも自分の足で歩き ロコモ・メタボを予防しよう— (エピック、2014年)
外科医が語る思いの医療・福祉経営 (清文社、2014年) があります。



- と き 平成27年5月24日(日) 開演13時30分(開場13時)
- ところ 風月堂ホール
FUGETSUDO KOBE MOTOMACHI (神戸風月堂本店) 地階
〒650-0022 兵庫県神戸市中央区元町通3-3-10
- 参加費 大人2,500円 / 中学生以下 1,500円
お茶とお菓子付き(休憩時に、講座内容に合わせた特製の菓子をお出し致します)
- お申し込み・お問い合わせは下記係まで
〒650-0022 兵庫県神戸市中央区元町通3-3-10 株式会社神戸風月堂 サロン講座係
TEL078-321-5617 FAX078-321-5617