

# 宮崎統合医療研究会第29回勉強会

## I 講演名：「健康長寿社会の実現とロコモ予防」



「健康とは何ですか？」と尋ねられたとき、あなたならどのように答えますか。超高齢社会を迎えた今、人々は高齢になってもできる限り“健康”で“自立”した生活を過ごしたいと願います。そのような健康長寿社会の実現に向け、宮崎大学で取り組んでいる **ロコモティブシンドローム予防**の活動を紹介したいと思います。

ロコモ認知度の全国調査で、宮崎県は日本一を達成しています。健康とは何か、**ロコモ予防の現状と課題**について、みなさんと一緒に考えたいと思います

講師：鶴田 来美先生

宮崎大学医学部看護学科教授

## II 講演名：『私の「老い、衰え」対策』

年老いても心身共に健康であるために……。このことは、誰でもが望んでいることです。私は、第一番目に年老いても **感じる、考える、感動する**ことで脳を常に刺激すること。第二番目に身体を動かすことで **筋力をつけ、関節を柔軟にする**ことだと考えています。また一方では、**食べて、寝て、排泄する**日常生活を楽しむことも必要です。このことについて日頃からホームホスピスで実践していることをお話してみたいと思います。



講師：久保野 イツ子先生

認定NPO法人ホームホスピス宮崎副理事長 前九保大総合医療専門学校副校長

◆日時 2017年6月25日(日) 開場13:00 講演・質疑 13:30～15:30

◆会場 宮崎市清水3丁目6-21 **宮崎中央眼科病院 2階研修室**

◆参加費 500円 (会員参加費無料) ◆定員 50名位まで

◆会員募集中：【年会費】一般1,000円、医療系2,000円)

※FAX (0986-52-1011) 宮崎統合医療研究会事務局に、お申し込み下さい。

## ●宮崎統合医療研究会 第29回勉強会 参加申込書

参加者氏名	緊急連絡先(電話番号)

★お問い合わせお申し込み：宮崎統合医療研究会事務局 都城東高等学校 坂元、野口 (Tel 0986-52-1010 Fax0986-52-1011) までお申し込みください。

## 【会場周辺地図】



① ~⑤に駐車スペースがございます。ご来場の方はこちらをご利用ください。