平成30年度
第2回 川崎学園市民公開講座

健康寿命

―100歳まで**介護されない**健康なからだ―

参加無料
申込不要

5/19(土)

14：00～16：00 受付 13：30～
くらしき健康福祉プラザ
5Fプラザホール（倉敷市笹沖180）
※無料駐車場あり

座長
川崎医療福祉大学
学長 椿原 彰夫

第２回のテーマは「健康寿命」です。
超高齢社会となった現代において、高齢者が食事や運動をとおして自ら健康寿命を維持することがとても重要です。また、地域においても高齢者の健康寿命を支える仕組みが必要です。今回は、100歳まで介護されない健康なからだづくり、医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供されるシステムについて勉強しましょう。

講演内容

「健康寿命を知っていますか？」
川崎医療福祉大学 リハビリテーション学科 講師　大坂 裕

「簡単につくる、美味しく食べる」
川崎医療福祉大学 臨床栄養学科 教授　武政 睦子

「《笑顔・運動》長寿健康の道しるべ」
川崎医療福祉大学 健康体育学科 准教授　西本 哲也

「地域で元気に生きるために」
川崎医療福祉大学 医療福祉学科 准教授　竹中 麻由美

◎講演終了後に質疑応答の時間を設けます。

主催 ｜ 学校法人 川崎学園　川崎医科大学、川崎医科大学附属病院、川崎医科大学総合医療センター、川崎医療福祉大学、川崎医療短期大学　共催 ｜ 倉敷市
後援 ｜ 岡山県医師会、倉敷市連合医師会、岡山県病院協会、山陽新聞社、ＮＨＫ岡山放送局、ＲＳＫ山陽放送、ＴＳＣテレビせとうち、倉敷ケーブルテレビ、ＦＭくらしき

学校法人 川崎学園 市民公開講座

1970年、倉敷市松島に設立した川崎学園は、同年、川崎医科大学を開学し、1973年に川崎医療短期大学、1991年には川崎医療福祉大学を開学。社会に必要とされる人間性豊かな良き医療人・医療福祉人を育成してまいりました。2年後の 2020年に創立50周年を迎える本学園では、医療・医療福祉・教育に関する知的資源を地域に還元し、『開かれた学園』を目指すとともに、これからも地域の皆さまの健康づくりや医療福祉の推進に寄与していきたいと考えております。

本学園では、2015年に倉敷市と包括連携協定を締結しており、医療・保健・福祉を中心に地域振興や防災等を含めた広い分野において、双方の資源を有効に活用した活動を推進しています。その一環として、平成30年度から倉敷市の共催のもと、地域の皆さまを対象とした『川崎学園 市民公開講座』を毎月 1 回開催いたします。本学園の医療・医療福祉のスペシャリストである講師陣が、毎回テーマを変えて、皆さまの日々の健康や医療に関する内容を取り上げ、生活の質の向上に役に立つ情報を提供いたします。各回とも会場は「くらしき健康福祉プラザ」で、参加は無料、申込み不要でどなたでもご参加いただけます。ぜひ足をお運びください。

今後の予定

第3回 6/16(土)

『ロコモ、高齢者が聞いてためになるお話 ―健康寿命を延ばすために― 』

座長：川崎医科大学附属病院 副院長　長谷川 徹

◎高齢者とロコモのお話　◎高齢者が気をつける背骨のお話 パートⅠ：腰下肢痛

◎パートⅡ：姿勢の異常　◎高齢者が元気になる 腰痛・肩こり体操

第4回 7/21(土)

『骨粗鬆(しょう)症による骨折を防ぐ ―川崎医科大学の取り組み― 』

座長：川崎医科大学 学長　福永 仁夫

◎骨粗鬆症とはどんな病気　◎骨密度測定は診断に必須

◎最新の治療とは　◎「骨を守る」ためにできること

QRコードを読み込んで

川崎学園市民公開講座の情報をチェック！

https://k.kawasaki-m.ac.jp/data/gakuen_kouza/

（川崎学園のホームページが開きます）

くらしき健康福祉プラザ

5階プラザホール（岡山県倉敷市笹沖180）

ーアクセスー

車　…倉敷駅より約10分 無料駐車場あり(300台)

バス…倉敷駅3番のりばより

・倉敷循環線C1で「葦高小学校正門」下車 北へ徒歩5分

・霞橋車庫・吉岡・水島方面行で「葦高小学校東」下車 西へ徒歩10分

たくさんの方のご参加をこころよりお待ちしております。

お問合せ ｜ 学校法人川崎学園 総務部総務課
〒701-0192 倉敷市松島 577 TEL086-462-1111(代)