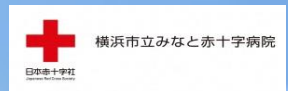


第13回 みなと市民セミナー

参加費無料!
定員 450名



糖尿病と正しく付き合う

～健康長寿のために、「フレイル」「サルコペニア」を知ろう!～

13:00～13:05

開会にあたり

院長 野田 政樹

13:05～13:25

糖尿病と「フレイル」「サルコペニア」 体重だけ減らそうとしていませんか?
～いつまでも活動的に生きるためには～

内分泌内科部長 太田 一樹

13:25～13:45

～しっかり食べて血糖コントロール～

管理栄養士 手塚 さおり

14:00～14:20

家の中で簡単に出来る
サルコペニア予防エクササイズ

リハビリテーション科係長

小泉 茂雄

14:20～14:40

あなたが主役
元気よく過ごすためのアドバイス

看護師 森 健太

14:40～15:00

ご質問への回答など

日時 平成29年9月16日(土)

会場 はまぎんホールヴィアマール

※13:45～14:00 は休憩時間

主催 横浜市立みなと赤十字病院

後援 神奈川新聞社、中区医師会、西区医師会、南区医師会、磯子区医師会



フレイルとは?

フレイルとは、「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態」のことです。



サルコペニアとは?

サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。

または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」を指します。



桜木町駅(JR・市営地下鉄)から動く歩道で徒歩5分。
みなとみらい駅(みなとみらい線)から「クイーンズスクエア連絡口」「けやき通り口」より徒歩7分。

お問い合わせ先

横浜市立みなと赤十字病院 みなと市民セミナー係

045-628-6816 (直通)