



健康講座

さくら会病院では、みなさまに病気の予防や最新治療について少しでも知識を深めていただき健康増進、維持に役立てていただけるよう今年も健康講座を開催いたします。
今年は「**健康の3原則**」をテーマにお話しさせていただきます。ぜひお気軽にご参加ください。



日時：平成30年 **10月6日** (土) ◎ 開場 12:30

会場：大阪狭山市文化会館 (SAYAKA ホール) 大ホール

大阪狭山市狭山1丁目875-1：大阪狭山市駅より徒歩3分
駐車場あり (駐車料金無料)

参加無料・参加予約不要

開会のご挨拶 理事長 伊原 郁夫 (13:00~13:20)

テーマ.1 (13:20~14:00)

脳卒中とその危険因子

かつて日本人の死亡原因の第1位であった脳卒中も現在では癌、心臓病に次ぐ第3位にまで後退し克服されつつあるように見えますが、脳卒中は重度の介護を要する寝たきり状態の原因の第1位であり、健康的な生活を営み自立した人生を全うするためには脳卒中をいかにして予防するかが重要になります。脳卒中は血管の老化現象である動脈硬化の進行によって起こりますが、動脈硬化を加速度的に進行させる危険因子として高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が知られています。脳卒中の予防にはこのような危険因子となる生活習慣について日頃より熟知しコントロールできる知識を身につけておくことが大切です。今回は脳卒中とその危険因子、生活習慣病との関係、発病を防ぐための生活の工夫についてお話をさせていただきます。



院長 脳神経外科

講師 福間 淳

テーマ.2 (14:00~14:40)

いつまでも健康で生き生きと過ごすために、今からできる事 ~しっかり食べて、しっかり動く~

健康で生き生きと生涯を過ごす事は多くの人の願いです。介護を受けたりせずに日常生活を送れる期間を健康寿命と呼びますが、年々わずかながら健康寿命は伸びています。食生活をはじめとする生活習慣の改善が関係している可能性があると言われています。一方で、要介護の原因として高齢者の衰弱が上位に入るなど、高齢者の弱々しさが問題になっています。近年老年医学の研究が進み、フレイル(虚弱)、サルコペニア(筋脆弱)が健康を妨げる要因として注目されています。65歳以上の高齢者の11.5%はフレイルであるといわれており、加齢とともに有病率が上がりますが、適切な栄養と運動で予防する事ができます。今回は栄養の観点からフレイル、サルコペニアの予防をテーマにお話いたします。



管理栄養士

講師 二井 麻里亜

テーマ.3 (14:50~15:20)

加齢や病気による身体機能の低下と筋肉量の減少を予防する

私たちの体を支える筋肉は、運動による刺激と食事から摂取する栄養によりつくられ、維持されています。しかし、加齢や病気などにより、骨格筋量の減少や筋力低下を引き起こします。このような状態をサルコペニアといいます。それにより、体を思うように動かしにくくなったり、転びやすくなるなど、日常生活の動作にも影響します。特に高齢者では、動かなくなると、食欲も減り、筋肉を維持する栄養も摂れなくなります。今回はサルコペニアを予防するための取り組みとして、日常生活や自宅でできる運動で筋肉を使う方法を紹介させていただきます。



講師 リハビリテーション科

最後に素敵なゲストを迎え演奏会を開催致します♪ (15:30~)

出演：理事長 伊原郁夫 (サクソ) ゲスト 赤松舞子 (ボーカル) 大石浩之 (ピアノ) 須崎健二 (ベース)

問い合わせ

社会医療法人さくら会 さくら会病院 〒589-0011 大阪狭山市半田 5-2610-1
電話：072-367-0266 (直通) ●主催：さくら会病院 広報委員会

