

いつまでも歩けるカラダづくり

令和7年

日時

10月18日(土)

●開場: 13:30~ ●開会: 14:00~

●場所: 市川市医師会館
(京成市川真間駅前)

入場無料

人生100年時代を楽しく健康に生きるために、「おいしく食べ、元気に歩ける」身体づくりを一緒に始めましょう!

当日プログラム(予定)

13:30~ 受付開始

14:00~ 開会 会長挨拶 会長 佐々木森雄

14:05~

講演1 「フレイル、サルコペニアに関する基礎知識」

講師 やまが在宅クリニック院長・
市川市医師会 理事 山賀 亮之介

講演2 「実は癌より怖い!? 骨粗鬆症性骨折」

講師 市川整形外科医会 会長
もも整形外科 理事長 百村 励

講演3 「歩けるカラダづくりのための栄養・食事」

講師 市川市医師会地域医療支援センター
管理栄養士 石渡 翔子

《休憩 15分》

15:15~ 1日15分からはじめるフレイル予防体操

講師 市川市リハビリテーション協議会
理学療法士 鶴飼 知哉

16:30~ 閉会 閉会挨拶 副会長 福澤健次



フレイル・サルコペニアってなに?



フレイル

年齢とともに心身の機能が低下し、健康と要介護の中間にあたる状態のことです。

サルコペニア

全身の筋肉量が減少し、筋力や運動機能の低下が進行する状態です。

