

教えて！ 老いとの上手な付き合い方

開催日時：平成29年8月24日（木） 13時00分～16時00分
（開場12時30分）

開催場所：北千里 dios 1 番館 3 階パフォーマンスホール（北千里駅前）

共同開催：吹田市北千里地区公民館・大阪大学 未来医療研究人材養成拠点形成事業

大阪大学では加齢に伴う心身の変化や健康長寿のための医療に日々取り組んでいます。この市民公開講座では、吹田市北千里地区公民館と協力して、健康長寿に関する講演を行うと共に大阪大学医学部附属病院で日常的に行っている高齢者の転倒防止運動をご紹介します。医療や介護に携わる方も含めて、広く市民の方にご参加いただけますと幸いです。

◆プログラム◆

・健康長寿は減塩と血圧管理から

大阪大学大学院医学系研究科 老年・総合内科学 教授 樂木 宏実 先生



・あなたは要介護予備軍？フレイルを知って介護予防

大阪大学大学院医学系研究科 老年・総合内科学 講師 杉本 研 先生



・レジスタンス運動で老いを克服（講演・実技）

大阪大学大学院医学系研究科 老年・総合内科学 安延 由紀子 先生
（理学療法士）



※実技では、椅子に座って足を動かす簡単な運動を行います。動きやすい服装でお越しください！

レジスタンス運動



◆お申込み方法◆

吹田市北千里地区公民館：吹田市古江台 4-2 D7, 06-6834-2921

申込み受け付け開始：8月5日（土）10時30分より

参加無料（お申込みのない方はご参加できません）