

# 第19回 市民栄養教室 @みらい(トライアル4-4)

## サルコペニア、フレイル、ロコモ

2018.2.14 WED  
10:30 ~

参加費 / 無料

会場 / 東葛クリニックみらい6F

松戸駅から徒歩3分

〒271-0091

東京都松戸市本町21番地2都市総合第3ビル

### 概要

高齢者の低栄養が超高齢社会の 이슈といわれています。低栄養(サルコペニア:加齢に伴う筋肉量減少)が高齢者を病気にかかりやすくしたり、その病気を治りにくくしたりしています。日常的な栄養状態の改善が健康長寿の秘訣となります。それには医療者と共に栄養学を学ばなければなりません。一般社団法人 WAVES Japanは、その対策として「みらい市民栄養教室」を開催することにしました。全5回シリーズです。全課程を学ばれた方には修了証を差し上げます。今回は、第1講の「高齢者の低栄養問題」です。

一緒に、超高齢社会への挑戦をしていきましょう!

### プログラム

10:15 会場

10:30 講義: 第4講「サルコペニア、フレイル、ロコモ」

11:20 質疑応答

11:45 終了

市民栄養教室 @みらい

低栄養を防いで いつまでも健やかに。 栄養学の知識は あなたの人生を豊かにします。

高齢者と共に栄養学の知識を身につけたいと思いませんか? 栄養学の知識はあなたの人生を豊かにします。

栄養学の知識がなくてもいいから、健康から、分りやすく、安心してお金を払ってでも、あなたの健康を学べる栄養学の知識を、安心して、楽しく身につけていくことができます。 その一歩があなたの人生を豊かにします。 是非参加してください。

WAVES アカデミー 第4講

※本講義は、栄養学に関する基礎知識を学ぶための講義です。栄養学に関する基礎知識を学ぶための講義です。栄養学に関する基礎知識を学ぶための講義です。

日時: 全5回 10:30 ~ 11:45

第1回 2月10日 (8時): 「高齢者の低栄養問題」

第2回 2月17日 (8時): 「BMIとエネルギー代謝」

第3回 2月24日 (8時): 「食文化復興」

第4回 2月31日 (8時): 「サルコペニア、フレイル、ロコモ」

第5回 3月14日 (8時): 「食文化と社会栄養学」

※本講義は無料で受講いただけます。お申し込みは必ずお申し込みください。

会場: 東葛クリニックみらい6F (東葛クリニックみらい6F)

〒271-0091 東京都松戸市本町21番地2都市総合第3ビル

参加費: 無料 (お申し込みは必ずお申し込みください)

講師: 東葛クリニック病院 院長 秋山和宏

主催: 東葛クリニック病院 / 一般社団法人 WAVES Japan

日本の高齢者の半数がさまざまな病気の原因となる 低栄養のリスク (危険性) を抱えています。

低栄養とは健康から遠ざかる原因。生活するの基礎となる栄養素 (たんぱく質・エネルギー) が不足している状態を指します。筋肉量の減少や骨密度の低下、日本の高齢者の3割は低栄養です。低栄養は超高齢社会のリスクであると考えられています。低栄養は高齢化に伴う多くの病気の原因となるだけでなく、健康寿命の短縮、認知力の低下、認知機能の低下など、高齢者の健康を脅かす原因の一つです。適切な栄養摂取により、低栄養を予防し、健康寿命を延ばすことができます。低栄養を予防し、健康寿命を延ばすことができます。

WAVES Japan

参加のお申し込みはWAVESJapanの  
ウェブサイトです。受け付けています  
<http://wavesjapan.com/events/34>