

# 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ていただくことで、あなたの人生を豊かにすることができます。栄養学の知識は、あなたの人生を豊かにするための重要な知識です。ぜひ、この機会に学んでください。

WAVES アカデミー 第4回

1/10 高齢者の低栄養問題

1/17 BMIとエネルギー代謝

1/24 栄養と健康

1/31 サルコペニア、フレイル、ロコモ

2/7 食生活と社会栄養学

全5回の講義で修了すると修了証を授与します。

会場: 東葛クリニックみらい6F(本町21番地2都市総合第3ビル)

〒271-0091 千葉県松戸市本町21番地2都市総合第3ビル

参加費: 無料(修了証の発行費がかかります)

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、栄養不足の状態を指し、生活する上で必要な栄養素(たんぱく質・エネルギー)が不足している状態を指します。高齢になると、食事量が減り、栄養不足の状態になりやすくなります。低栄養は、さまざまな病気の原因となり、健康寿命を縮めます。ぜひ、この機会に学んでください。

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>