

第27回

近畿大学アンチエイジングセンター 市民公開講座

いきいき・健康・幸福・長寿をめざして —ロコモとフレイル予防—

■ **10月19日** **土** 13:00開演 (12:30受付開始)

■ 会場：近畿大学 東大阪キャンパス
■ C館1階101教室 **受講料無料 定員250名**

講演1



13:00~14:00

「フレイルと漢方」

講師：遠藤雄一(近畿大学薬学部教授)

講演2



14:20~15:20

「ロコモ・フレイルを知って 健康寿命を延ばそう」

講師：道明雅代(大阪府薬剤師会副会長)

お申込み

近畿大学アンチエイジングセンター

F A X (06) 6729-3577

ウ エ ブ

<https://www.kindai.ac.jp/antiaging/>

E - m a i l antiaging@itp.kindai.ac.jp

QRコード



お申し込みの際は、住所、氏名(漢字とふりがな)、
連絡先(電話番号・FAX番号・メールアドレスのい
ずれかひとつ)を必ずお知らせください。

*申込時にご提供いただく個人情報は、公開講座に
関するお知らせ以外には使用いたしません

フレイル、ロコモをご存じでしょうか？

フレイルとは、意欲や記憶力の低下、閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすくなった状態を指し、ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、筋肉・骨・関節などに障害が起これ「立つ」、「歩く」がしづらくなった状態を指します。

本講座ではフレイルとロコモの予防や治療について解説します。

講演1「フレイルと漢方」

【講師】近畿大学薬学部教授 遠藤雄一

いろいろなフレイルが健康寿命の障害になっていることから、その予防と治療が注目されています。フレイルは、食事や運動、治療によって回復することができ、厚生労働省もフレイルを防ぐ対策を進めています。

一方、日本の伝統医学である漢方は、身体全体のバランスを総合的に診断し治療する医療で、ひとりひとりの体質や生活習慣を見直し整えます。漢方では、発病には至らないものの軽い症状がある状態を「未病」と言いますが、フレイルはまさに「未病」に近い状態と考えることができます。

今回は、フレイルなどの「未病」に対する漢方の考え方をご説明し、フレイルに有効な漢方薬や普段の予防の例など、役立つ情報をご紹介します。

プロフィール

東北大学大学院薬学研究科修了後、株式会社ツムラにて漢方薬の研究開発などに従事。漢方の科学的解明や、生薬や植物など天然資源からの機能性素材探索に努める。研究テーマは漢方化学、薬用資源学、天然物化学。2019年より現職。

講演2「ロコモ・フレイルを知って健康寿命を延ばそう」

【講師】大阪府薬剤師会副会長 道明雅代

フレイルの原因のひとつであるロコモ、その原因はたくさんありますが、もっとも多いのが「運動不足」です。運動器の衰えにより動けなくならないように日常生活に簡単な運動を組み込むことから始めてみてはいかがでしょうか。また、必要な栄養をバランスよく摂取することで丈夫な骨と筋肉を維持することができます。

薬局では、フレイルの早期発見と介入（治療や予防）のための様々な取り組みを行っています。ぜひお近くのかかりつけ薬局にご相談ください。

ロコモ・フレイルを防いで健康寿命を伸ばし生き生きとした毎日を過ごしましょう。

プロフィール

神戸女子薬科大学卒業後、薬剤師免許取得。大阪府、厚生労働省、公益財団法人、内閣府食品安全委員会等の医療、介護、福祉、健康、食品に係る専門委員を歴任、2002年より大阪府薬剤師会の理事職を務め2018年より現職。

お問い合わせ

近畿大学アンチエイジングセンター
〒577-8502 東大阪市小若江3-4-1

TEL)
06-4307-3097

FAX)
06-6729-3577

Email)
antiaging@itp.kindai.ac.jp

アクセス

【電車でお越しの場合】

- ・近鉄大阪線長瀬駅から徒歩約15分
- ・近鉄奈良線八戸ノ里駅から徒歩約25分、近鉄バス約7分（片道100円）

【自転車でお越しの場合】

会場横の駐輪場をお使いください。

