

# 健康講座

## 医師まかせになっていませんか？ 健康長寿のために、 今日から始める生活習慣

2024 2 / 25 日 **入場無料**

秩父宮記念市民会館 大ホール

13:00～15:00(開場 12:30)

マスク、手指消毒へご協力をお願いいたします。

総合司会 奥野 暁子理事(健生堂医院)

主催者挨拶 井上 靖会長(井上皮膚科医院)



### 第1部 フレイル予防について

- ①「筋力がなくなると」
- ②「健康寿命の延伸は、自助から—運動器の立場より体操の勧め」



みかみただし  
三上 倫  
(三上医院)



せきぐちてつお  
関口 哲夫  
(小鹿野中央病院)

#### 「筋トレ、フレイル体操実演」

もちづき こうじ  
医療技術部長 望月 浩史(小鹿野中央病院)  
かさはら たかし  
リハビリテーション科技士長 笠原 隆(小鹿野中央病院)

### 第2部 減塩について

- ①「塩分と心臓のはなし」
- ②「どうやって腎臓を守ればいいの？」



さとうじゅんいち  
佐藤 純一  
(みなのハートクリニック)



うちだのぞむ  
内田 望  
(埼玉医科大学国際医療センター  
緩和医療科教授  
前小鹿野中央病院院長)

さあ!  
今日から始めましょう!

#### 「今日からできる減塩」

たけうち ひろゆき  
竹内 弘之(クオール(株)管理栄養士)



主催・連絡先: 秩父郡市医師会 (TEL 0494-22-0570)

後援: 秩父郡市歯科医師会、秩父郡市薬剤師会、秩父市、横瀬町、皆野町、長瀬町、小鹿野町、クオール(株)