

鹿屋市ゆかりの講師陣による
地域への『恩返し企画』❤

市民公開
講座
参加無料

いまからはじめる！ 健康長寿の秘策

～フレイル・サルコペニアの予防～

日時

2024年8月10日（土）

12:50 - 14:30（開場12:30）

会場 リナシティかのや 3階ホール（先着300名限定）

<お申込み先>

鹿屋市保健相談センター

（電話）

（web）

0994-41-2110

★締切：7月31日



「フレイルって何？」、「サルコペニアって何？」、そんな素朴な疑問や、「健康でいたいけど、いまから何をやればいいのか？」、そんな普段の生活でいまから気をつけたい秘策について、鹿屋にゆかりの講師陣が分かりやすく説明します。健康長寿のための実践体験も紹介します。 ※鹿屋市高齢者元気度アップ・ポイントの対象です

講演①

第一鹿屋中
鹿屋高校卒



13:00～13:30

健康長寿を目指した心がけ
～フレイル・サルコペニアとは～

前田圭介（愛知医科大学栄養治療支援センター特任教授）

講演②

鹿屋体大卒



13:30～14:00

フレイル・サルコペニア予防のための運動

真田樹義（立命館大学スポーツ健康科学部 教授）

講演③

第一鹿屋中
鹿屋高校卒



14:00～14:30

知的活動・社会活動によるフレイル予防

牧迫飛雄馬（鹿児島大学医学部保健学科 教授）

**駐車場の
お知らせ** イベント広場・まちなかパーク・城山公園・ハローワーク等の駐車場（裏面参照）をご利用ください。注：マックスバリュ前駐車場への駐車はできません。

主催：県民健康プラザ健康増進センター

共催：鹿屋市・鹿屋市医師会 後援：鹿児島大学医学部

協賛：池田病院・伊藤園・日清オイリオ・森永乳業クリニック

【お問い合わせ先】

0994-52-0052（健プラ）

0994-41-2110（市保健相談センター）

講師紹介

● 真田 樹義 (さなだ きよし)

現職

- ・立命館大学スポーツ健康科学部 教授
- ・国立健康・栄養研究所 客員研究員

略歴

- ・兵庫県立夢野台高校卒業 (1984年)
- ・鹿屋体育大学卒業 (1988年)
- ・東京都立大学大学院修士課程 理学研究科身体運動科学専攻修了 (2002年)
- ・東京都立大学大学院博士課程 理学研究科身体運動科学専攻修了 (2005年)
- ・早稲田大学大学院スポーツ科学研究科博士後期課程 修了(スポーツ科学)(2009年)

運動トレーナーとして、(株)ダイヤモンドアスレティックスパ白金で勤務後、早稲田大学生命医療工学研究所准教授、立命館大学理工学部准教授を経て、2011年より現職。

京都滋賀体育学会理事、日本サルコペニア・フレイル学会理事など

● 前田 圭介 (まえだ けいすけ)

現職

- ・愛知県医科大学栄養治療支援センター特任教授
- ・国立長寿医療研究センター老年内科客員研究員

略歴

- ・第一鹿屋中学校卒業 (1989年)
- ・鹿児島県立鹿屋高等学校普通科卒業 (1992年)
- ・熊本大学医学部医学科卒業 (1998年)
- ・熊本大学大学院医学研究科卒業(医学博士)(2006年)
- ・老年科専門医・内科専門医・消化器病専門医・外科認定登録医

高齢者の栄養問題 (老年栄養) を専門とする
国内外のトップリサーチャー兼臨床医

● 牧迫 飛雄馬 (まきざこ ひゅうま)

現職

- ・鹿児島大学医学部保健学科理学療法学専攻
基礎理学療法学講座 教授
- ・放送大学 客員教授
- ・国立長寿医療研究センター 客員研究員

略歴

- ・第一鹿屋中学校卒業 (1994年)
- ・鹿児島県立鹿屋高等学校普通科卒業 (1997年)
- ・国際医療福祉大学保健学部理学療学科 (2001年)
- ・国際医療福祉大学大学院博士前期課程修了(保健学)(2003年)
- ・早稲田大学大学院スポーツ科学研究科博士後期課程修了(スポーツ科学)(2009年)

日本老年療法学会副理事長、日本サルコペニア・フレイル学会理事など

駐車場 ご案内

