

一般公開健康講座

時間 14時～15時半ごろ

場所

米子市文化ホール

メインホール(米子市末広町293番地)

第149回 R8

10/22

第4木曜日

足や爪の水虫について

～正しい治療で健康な足を守ろう～

皮膚科

鳥取大学 皮膚科 医学部内講師 江原 由布子 先生

「たかが水虫」と思っていませんか？足や爪の水虫（白癬）は日本人の約6人に1人にみられる身近な病気です。高齢になるほど増え、爪の変形や足の痛み、歩きにくさの原因になることもあります。本講演では白癬の予防法や治療法、正しいケアのポイントをわかりやすくお話しします。

第150回 R8

11/29

第5日曜日

場所：米子市公会堂

あなたの健康寿命、他人には伸ばせません

～最後の日まで生活を楽しむために、

今日から自分で始めるロコモ・フレイル予防対策～

整形外科

鳥取大学整形外科 教授 永島 英樹 先生

鳥取県民の平均健康寿命は、男性で約73歳、女性で約75歳です。つまり、お迎えの日まで不健康のまま、男性は8年、女性は13年間過ごすことになります。こんな人生楽しそうですか？あなたの健康寿命を延ばせるのはあなただけです。あなたの健康状態を確認し、それを延ばす方法を一緒に考えましょう。

ロコモ・フレイルチェック！測定会

鳥取大学医学部保健学科ロコモブース

- ・ロコモチェック
- ・運動機能チェック（ドライビングシミュレータ体験）
- ・SMI（TANITA組成計）測定
- ・骨密度測定

米子市フレイル対策推進課ブース

- ・フレイル度チェック（フレイル予防アプリの導入支援）
- ・握力測定、椅子からの片足立ちなどの体力測定
- ・口腔機能向上のため「吹き矢ダーツ」
- ・フレイル予防のための食事の試食（サバのドライカレー）

第151回 R8

12/17

第3木曜日

健康と体重の話

～太りすぎと筋力低下、どちらにも目を向けよう～

糖尿病内科

博愛病院 糖尿病内科 主任部長 藤岡 洋平 先生

体重は健康を考える手がかりの一つですが、数字だけでは分からないこともあります。講演では、太りすぎによって健康に支障が出る「肥満症」を中心に、筋力が落ちて心身が弱りやすくなる「フレイル」についてもお話しします。食事や運動を通じて、今からできる健康づくりを一緒に考えましょう。

申込

お申込み不要です。お気軽にお越しください。

※鳥取県聴覚障害者協会の要約筆記をご希望の方は、講座の3週間前までに鳥取県西部医師会事務局までご連絡ください。

主催

公益社団法人 鳥取県西部医師会

〒683-0824 鳥取県米子市久米町136番地

TEL:(0859)34-6251 FAX:(0859)34-6252

鳥取県西部医師会 🔍 検索

