鳥取県西部医師会

診察室ではなかなか聞けない耳寄り情報！

とっとり県民カレッジ連携講座

一般公開健康講座

入場無料

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

整形外科

－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－

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
- 運転機能チェック（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）

その他「おうちでできるトレーニング・ストレッチ」冊子のご提供、キッチンカー「ｍｏｃ」「やんしゅう」の出店など

第151回 R8 12/17 第3木曜日

健康と体重の話

糖尿病内科

～太りすぎと筋力低下、どちらにも目を向けよう～

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。

第152回 R9 1/28 第4木曜日

知って安心！心不全の予防と、自宅で過ごす在宅医療

内 科

在宅ケアクリニック米子 副院長 衣笠 良治 先生

本講座では２つのテーマでお話しします。前半は、「心不全にならないための生活の注意点」。後半は、心不全などの病気を抱えても、住み慣れたご自宅で安心して自分らしく過ごすための「在宅医療」についてお話しします。皆様の健やかな毎日のヒントになれば幸いです。

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