



「健やかに老いる」ための基礎知識  
ロコモ・フレイル・サルコペニア

超高齢化社会を迎えた現在、加齢に伴う症候群である「サルコペニア」(Sarcopenia)と「フレイル」(Frailty: 虚弱、脆弱性)への関心が高まっています。  
健康寿命を長くするためには、どのようなことに注意するのか、基礎的な知識と“明日からできること”についてお話しします。是非ご参加ください！

日時：平成30年 **10月6日(土)**

**13:00~15:10** (12:30開場)

場所：千葉大学看護学部内 講義・実習室

対象：健康に関心のある市民の皆様

受講料：無料

定員：**100名** ※定員を超えた場合、お断りする場合があります

【プログラム】

12:30 ~13:00 受付

13:00 開講の挨拶 (千葉大学大学院看護学研究科長 中村 伸枝)

13:05~13:55

**健やかに老いるために知っておきたい**

**ロコモ・フレイル・サルコペニア**

石橋 みゆき

(千葉大学大学院看護学研究科 准教授)

14:05~14:55

**口から防ごう！**

**ロコモ・フレイル・サルコペニア**

岡田 忍

(千葉大学大学院看護学研究科 教授)

14:55~15:10 質疑応答・まとめ

15:10 閉講の挨拶

(千葉大学大学院看護学研究科 広報渉外委員長  
田中 裕二)

裏面に講義内容の紹介と  
申込方法のご案内があります

【連絡先】 〒260-8672 千葉市中央区亥鼻1-8-1  
千葉大学看護学部 学部学務係 公開講座担当  
Tel: 043-226-2452 Fax: 043-226-2382  
Email: kango-gakumu@chiba-u.jp

# 申し込み方法：

E-mail：**kango-gakumu@chiba-u.jp** ※件名を「公開講座申し込み」として下さい。

申込期間：平成30年 9月 6日（木）～10月 5日（金）

- ・参加予定者全員の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・連絡先(日中連絡可能な連絡先)を上記のメールアドレスまでお送りください。
- ・お申し込みの際にご記入頂いた個人情報は、千葉大学看護学部公開講座業務以外には使用致しません。

## 《講義概要のご紹介》

### 『健やかに老いるために知っておきたいロコモ・フレイル・サルコペニア』

老人看護学 石橋 みゆき

日本人の健康寿命は3年ごとに算出され、2016年は、男性72.14歳、女性74.79歳、平均寿命との差は、男性8.84歳、女性12.35歳です。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされています。介護が必要となる主な原因の一つに「関節疾患」があります。健やかに老いるためには、運動器（身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称）の障害による移動機能低下「ロコモティブシンドローム」に加え、関連するフレイルやサルコペニアの概念を知り、それらを予防する生活習慣について学ぶことが大切です。今回は、特に、参加者の皆さんが健やかに老いるために明日からできる生活習慣を考えられるよう講義を展開します。

### 『口から防ごう！ ロコモ・フレイル・サルコペニア』

看護病態学 岡田 忍

歳をとってもできるだけ自分の足で歩きたいと考えている人は多いと思います。歩くためには、歩行に必要な筋肉の量をしっかり保つこと、そして筋肉量を維持するにはしっかり栄養をとること、つまり食べるのが重要です。ところが、歳をとって口腔機能・嚥下機能が衰えると、次第に食事が減り、その結果筋肉量の減少（サルコペニア）、運動量低下を招いてしまいます。本講座では、加齢によっておこる口腔の変化の特徴、その中でできるだけ口腔の機能を維持し、いつまでも口から食べるようにするためにはどうしたらいいかについてお話したいと思います。

## 【交通アクセス】●JR千葉駅からバスのご利用案内

- ❖ JR千葉駅東口の改札を出てエスカレーターを降り、駅舎を出て直進すると、バスターミナルがあります。
- ❖ 7番乗り場から、京成バス「千葉大学病院」行き、または「南矢作」行きに乗車し、「千葉大医学部入口」で下車してください(5番目のバス停です)。千葉駅からの所要時間は約15分です。
- ❖ 医学部の正門を入りましたら、左へお進みください。左側つきあたりが看護学部棟です。

講義・実習室は、看護・医薬系総合教育研究棟(中棟)の2階です。

#### 看護学部案内図

