



# 健康寿命 を考える

人生 100 年時代を楽しむ

受講料  
無料

人生 100 年時代を楽しむために、心と体の健康を専門家と一緒に学びませんか？  
健康寿命を延ばすヒントや、バランスの取れたライフスタイルを実践する方法を  
分かりやすく解説します。皆さんの参加をお待ちしています！

日程

全 5 回

FRI

14:00～15:30

(13:40～受付開始)

会場

岐阜商工会議所 4-A 会議室

〒500-8833 岐阜市神田町 2-2

申込

ホームページの申込フォーム  
または右記 QR コードから



3/19(木)  
申込受付開始

お申込みは先着順とし、定員（50名）になり次第締め切ります

問合先

ネットワーク大学コンソーシアム岐阜事務室

TEL / 058-293-3483【受付時間】9:00-17:00（土日祝日除く）

<https://www.gifu-uc.jp>

詳しい内容は裏面

<p>第1回 6月5日 (金)</p>	<p>老化にどう向き合うか ～科学で読み解く老化とセルフケア～ 講師：岐阜薬科大学 副学長・教授 吉村 知哲</p> <p>老化にどう向き合うかは私たち自身が選ぶことができます。老化を単なる年齢の問題として捉えるのではなく、科学的にわかってきた老化の原因をわかりやすく解説し、私たちが日常生活の中でどのように向き合えばよいのかを考えます。食事・運動といった基本的な生活習慣に加え、サプリメントの役割についても、根拠に基づいて整理します。老化を正しく理解し、自分にできるセルフケアを実践するためのヒントをお伝えします。</p>
<p>第2回 7月3日 (金)</p>	<p>かくしゃく 豊饒と暮らす心身の健康と社会的役割のあり方 ー社会や地域とのつながりかたの一考ー 講師：岐阜協立大学看護学部看護学科 講師 水上 和典</p> <p>中高年からの健康探しは、身心はもとより社会的な側面での自分探しに焦点が移り始めます。フレイル予防の視点から簡単な健康チェック、社会や地域での役割のとらえ方を講師の体験や実例を紹介して考えます。(大垣の地区社協の活動や介護施設、その他)</p> <p>健やかに歳を重ねる糸口になれば幸いです。</p>
<p>第3回 9月4日 (金)</p>	<p>人生100年時代を元気に楽しむ ー腸から整え、ワクチンで守る健康寿命 講師：朝日大学病院 総合医科学講座 内科学分野 教授 三嶋 廣繁</p> <p>人生100年時代を元気に楽しむ鍵は、病気を治すだけでなく、病気になりにくい体を育てることです。本講座では、腸内細菌が免疫・栄養・フレイル予防に関わるしくみをわかりやすく解説し、食事や生活習慣で腸を整える工夫を紹介します。さらに、肺炎球菌、带状疱疹、インフルエンザ、新型コロナなど高齢者に重要なワクチン接種の意義を取り上げ、健康寿命をのばす実践的な予防戦略を考えます。</p>
<p>第4回 10月2日 (金)</p>	<p>筋肉は天然の薬 ～生活習慣病をコントロールする『貯筋』の科学～ 講師：岐阜保健大学リハビリテーション学部理学療法学科 助教 小池 孝康</p> <p>「最近、筋肉が落ちた気がする」それは単なる老化ではなく、生活習慣病リスクを高める危険信号です。筋肉は代謝を司る人体最大の臓器であり、適切に鍛えることで薬に頼らない健康管理を目指せます。本講座では、近年注目される「サルコペニア」と生活習慣病の関係を医学的根拠に基づいて解説し、運動による「生活習慣病予防」と継続可能な「貯筋習慣」をお伝えします。年齢問わず、一生動ける体づくりを実践しましょう。</p>
<p>第5回 11月6日 (金)</p>	<p>健康寿命の延伸を支える栄養・食生活について 講師：岐阜市立女子短期大学健康栄養学科 教授 道家 晶子</p> <p>岐阜県民の栄養・食生活の実態から健康寿命の延伸を支える栄養について考え、食生活のポイントをお伝えします。</p> <p>国や岐阜県が目指すSDGs時代の食環境づくりを通して県民ひとりひとりのWell-beingを目指し、今後のヘルシー・エイジング社会を実現していきましょう。</p>

メールにてお申し込みの場合は、タイトルに【「健康寿命」の申込み】と記入し、下記の情報をお送りください

## 岐阜商工会議所

岐阜市神田町 2-2

※公共交通機関でお越しいただくか、会場近隣の有料駐車場をご利用ください



## 記載項目！

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 氏名 (フリガナ)               | <input type="checkbox"/> 住所      |
| <input type="checkbox"/> 電話番号                    | <input type="checkbox"/> メールアドレス |
| <input type="checkbox"/> 年齢・性別                   | <input type="checkbox"/> 受講希望回   |
| <input type="checkbox"/> その他講座情報の案内 (希望する・希望しない) |                                  |

メールの送信先： [guc @ t.gifu-u.ac.jp](mailto:guc@t.gifu-u.ac.jp)

