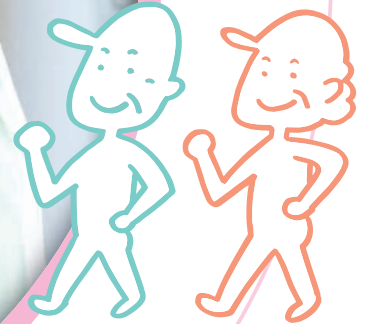


市民公開講座

いきいきシニアライフ!

～からだを動かしてアタマもカラダも健康に～



受講料無料

事前申込は不要です。当日、直接会場にお越しください。藤沢市にお住まいの方なら、どなたでもご参加いただけます(60歳以上の方を対象とした内容です)。

定員200名

2015年

3/28 土

10:00～12:00(開場9:30)
会場:アイクロス湘南 6階 研修室

第1部 10:15～11:15

●特別講演 三村 将 先生

慶應義塾大学医学部精神神経科 教授



『もの忘れの予防と対策』

●研究進捗発表

『身体活動コミュニティワイドキャンペーンの取組と今後』



小熊 祐子 先生

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター・
大学院健康マネジメント研究科 准教授

●基調講演 新井 康通 先生

慶應義塾大学医学部百寿総合研究センター
専任講師



『百寿者から学ぶ健康長寿』



齋藤 義信 先生

藤沢市保健医療財団健康運動指導士
慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 研究員

第2部 11:15～12:00

●パネルディスカッション



コーディネータ

秋山 美紀 先生

慶應義塾大学 環境情報学部
准教授

三村 将 先生

新井 康通 先生

小熊 祐子 先生

齋藤 義信 先生

藤沢市健康増進課

中野 香央子 氏

当日ご参加いただいた方には、

「ふじさわプラス10」エコバッグを
プレゼントします!



お問合せはお気軽にこちらまで

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科

お電話:0466-49-6265(土日祝日を除く9:15～16:50)

FAX:0466-47-0268 E-mail:gshm-admin@adst.keio.ac.jp

主催:慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科・藤沢市・藤沢市保健医療財団

この講座は厚生労働省科学研究委託費により運営されています。

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—



身体活動を継続すると、生活習慣病・がん・ロコモ・うつ・認知症などのリスクを下げ、健康寿命をのばせます!

厚生労働省は、2013年3月に「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)を策定し、「+10(プラス・テン)=今より10分多く体を動かす」を身体活動の目標に掲げています。身体活動とは、スポーツ・運動のみならず、仕事、移動、家事・子育て、余暇などのすべての動きを指します。高齢化が加速する日本では、政府の健康・医療戦略において、東京オリンピックが開催される2020年までに国民の「健康度」を高め、健康寿命を今より1年以上のばすことが目標とされるなど、身体活動への注目度が高まっています。

一方、認知症予防も重要な課題です。現在高齢者の4人に1人は認知症やその予備軍であるといわれています。高齢化の進展により、さらにその率は増大していきます。

身体活動の認知症予防効果が示され、認知症の観点からも身体活動は注目されています。

今回、私たちが実施してきた藤沢市身体活動促進キャンペーンが評価され、厚生労働科学研究委託費(長寿・障害総合研究事業)「身体活動コミュニティワイドキャンペーンを通じた認知症予防介入方法の開発」研究が執り行われることになりました。藤沢市、慶應義塾大学、藤沢市保健医療財団ほか多くの方の協力を得て進めていきます。

本講座では、認知症予防に大切な生活習慣についての特別講演、およびコミュニティワイドキャンペーンの報告、今後の展開について紹介していきます。まずは『プラス・テン』。あと10分いつもより多くからだを動かすことから、はじめましょう。

ぜひ一緒に、藤沢のいきいきシニアライフを作り出しましょう!

日 時 2015年3月28日(土)
10:00~12:00(開場9:30)

会 場 アイクロス湘南 6階研修室
<http://ai-cross-shonan.jp/>

主 催 慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科、
藤沢市、藤沢市保健医療財団

定 員 200名

受講料 無料

持ち物 筆記用具



【会場へのアクセス】

アイクロス湘南 藤沢市辻堂神台二丁目2番1号
●JR東海道線辻堂駅北口から 徒歩5分



お問合せ先 慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科

●お電話:0466-49-6265 (土日祝日を除く9:15~16:50)

●FAX:0466-47-0268

●E-mail:gshm-admin@adst.keio.ac.jp

事前申込は不要です。当日直接会場にお越しください。

※慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科は、Smart Life Project (スマートライフプロジェクト) の団体メンバーです。 <http://www.smartlife.go.jp>