

11月6日 土

14:00～16:30 (13:30受付開始)

中野キャンパス 7階

(講演 702教室、フレイルチェック・お薬相談 703教室)

無料

先着100名
当日受付

中野区以外の方の参加も大歓迎!

第8回 区民講座

帝京平成大学薬学部・中野区薬剤師会・地域包括支援センター 共催 / 中野区後援

開催内容

講演 14:00～15:00

老化と健康寿命

誰もが長く、健康で自立した生活を送りたいと思います。そのためにも二つのキーワード「健康寿命」と「フレイル」をよく理解し、「健康寿命延伸プラン」を考えてみませんか。「フレイル」とは、日常生活動作に支障をきたす手前の状態で、日頃の食生活、運動、社会との関わりを見直すことが、フレイル対策に効果的とされます。漢方医学には、養生食、気功、鍼・灸、漢方薬の4つの養生法があります。今回は漢方薬による高齢者のQOL改善と食の養生について紹介したいと思います。



講師:高松 智
帝京平成大学 薬学部教授

フレイルチェック・お薬相談 15:00～16:30

中野区薬剤師会・地域包括支援センター共催

加齢に伴って現れる身体機能の衰退徴候(体重減少、疲労感、活動性低下、筋力低下、歩行速度の低下)など加齢に伴う予備能力やストレスに対する回復力をチェックしてみませんか。また、それに関連するお薬の相談をしてみませんか。

アクセス

中野駅北口より徒歩9分

