

# 大阪大学 医療・介護市民公開講座

## 教えて！ 老いとの上手な付き合い方（第3回）

開催日時：平成29年2月18日（土） 13時30分～16時00分

開催場所：大阪国際交流センター 2階 さくら

〒543-0001 大阪市天王寺区上本町8-2-6 Tel. 06-6772-8182  
（最寄駅：谷町九丁目大阪上本町四天王寺前夕陽が丘）

大阪大学では、加齢に伴う心身の変化を明らかにすること、健康に長生きする方にはどのような特徴があるのか、という2つの疑問を明らかにするために2010年より健康長寿研究（SONIC）に取り組んでいます。調査では、70歳、80歳、90歳の方々を3年ごとに調査させていただき縦断研究調査と、より高齢である100歳の方々を対象にした調査を兵庫県と東京都で自治体の協力も得ながら実施しています。

この市民公開講座では、SONIC研究者の講演を行うと共に大阪大学医学部附属病院で日常的に行っている高齢者の転倒防止運動をご紹介します。

### ◆プログラム◆

#### ・健康長寿を目指した高齢者医療とは

大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻 総合ヘルスプロモーション科学講座 教授 神出 計 先生

#### ・フレイルと介護予防

大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻 総合ヘルスプロモーション科学講座 助教 樺山 舞 先生

#### ・レジスタンス運動で老いを克服（講演）

#### ・レジスタンス運動で老いを克服（運動）

椅子に座って簡単な運動を行います

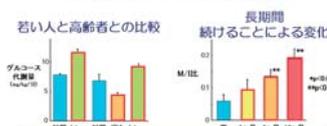
大阪大学大学院医学系研究科 老年・総合内科学 理学療法士 安延 由紀子 先生

### 健康長寿研究（SONIC）



### レジスタンス運動

#### 高齢者に対する 身体トレーニングの効果



運動すると、筋力がつくだけでなく、  
身体の中にも良い効果がある！

### ◆お申し込み方法◆ 参加無料 先着200名

下記のいずれかの方法でお申し込みください。  
後日、参加証をお送りしますので、ご参加の際はご持参ください。

Web 申込み HP



#### ◆Web によるお申込み：以下のホームページからお申し込みください

【医療・介護市民公開講座ホームページ】 <http://osku.jp/g003>

#### ◆Fax・郵送によるお申込み：必要事項を記入して下記までお送りください。

【必要事項】①氏名 ②ふりがな ③性別 ④年代 ⑤郵便番号・住所  
⑥電話番号 ⑦Fax 番号 ⑧この市民公開講座の開催を知ったきっかけ

【Fax 送信先】 Fax 番号：06-6441-2055

あゆみコーポレーション内 大阪大学 医療・介護市民公開講座 受付係 宛

【郵送先】 普通はがき・封書

〒550-0001 大阪市西区土佐堀1丁目4番8号 日栄ビル 703A

あゆみコーポレーション内 大阪大学 医療・介護市民公開講座 受付係 宛

◇お申込みに関するお問合せ先：電話 06-6131-6605（あゆみコーポレーション）

申込締切  
2017年  
2/8（水）  
当日消印有効

当日参加は可能ですが  
お席に空きがない場合  
お断りすることがござ  
いますので、出来るた  
け事前のお申込みを、  
お願いいたします。

### 主催）大阪大学 未来医療研究人材養成拠点形成事業

〒565-0871 大阪府吹田市山田丘 2-15 大阪大学医学部附属病院 卒後教育開発センター内  
電話）06-6879-5054 Fax)06-6879-5047 医療・介護市民公開講座ホームページ) <http://osku.jp/g003>