

岡山県医師会健康スポーツ医学再研修会

日 時：平成29年8月2日（水） 19：00～20：40

場 所：岡山県医師会館三木記念ホール

講演Ⅰ「高齢者とスポーツ」

(19：00～19：30)

講師：川崎医科大学総合医療センター 理学療法士 山下 裕之 先生

我が国の高齢者の総人口における割合は過去最高（27.3%）である。その中で健康寿命を延ばすことが望まれる。心身ともに健全な生活を営む上で“スポーツ”は不可欠なものとの認識が広く根付くとともに、その重要性が高まっている。スポーツは、身体を動かすという人間の本質的な欲求にこたえるとともに、爽快感、達成感、他者との連帯感等の精神的充足を与え、健康の保持増進、体力の向上に寄与する。高齢者においてもスポーツ活動の参加により、身体活動量を増加させることで体力低下を防止することが立証されている。本日はスポーツが高齢者の心身に及ぼす影響について述べさせていただく。

講演Ⅱ「高齢者におけるスポーツの役割」

(19：40～20：40)

講師：川崎医科大学 スポーツ・外傷整形外科学教授

川崎医科大学総合医療センター 整形外科部長 阿部 信寛 先生

2017年の日本における65歳以上の人口は3,469万9千人で、まさに超高齢化社会になっている。そのため、日常的、継続的に医療や介護に依存せず、心身ともに健康で自立した生活ができることは、我々皆の願いであるとともに社会的重要な問題にもなっている。身体活動の高い人、運動をよく行っている人は虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いだけでなく、メンタルヘルスや生活の質の改善をもたらすことが知られている。実際に、高齢者はスポーツをしているのか、運動することを求めているのか、そして、私たちは健康寿命を延ばすためにどのような情報提供をすべきなのか、をお話する。

参加申込書（聴講者人数を把握のため、本紙をこのままご返送下さい）

返送先 FAX 086-251-6622（岡山県医師会）

所 属	ご 氏 名

※日医認定健康スポーツ医：1単位（講演Ⅱ）

※日医生涯教育講座単位：1.5単位 [講演Ⅰ 19 (0.5単位) 講演Ⅱ 73 (0.5単位) 82 (0.5単位)]

CC：19 身体機能の低下 73 慢性疾患・複合疾患の管理 82 生活習慣
生涯教育チケット帳をご持参下さい。

会員施設のコ・メディカルの方も奮ってご参加下さい。

託児希望の方は岡山県医師会HPより生涯教育⇒託児申込書をダウンロードをして7月19日までにFAXにてお申し込み下さい。FAX 086-251-6622