

第154回老年学・老年医学公開講座

当日先着
1,400人
申込不要
入場無料

令和元年
5月29日 (水)

今、筋肉が熱い!?! ～あなたの知らない筋肉の世界～

 手話通訳あり

公開講座

13時15分から16時まで
(大ホール) (開場12時45分)

- 1 13:30～14:00**
知っておきたい筋肉のこと:基礎から疾患まで
東京都健康長寿医療センター研究所 老化機構研究チーム 研究副部長 萬谷 博
 - 2 14:00～14:30**
運動不足解消で認知症予防 一日々の生活で気を付けたいこと
東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 研究員 桜井 良太
 - 3 14:45～15:15**
筋活で延ばす健康寿命 今からでも遅くない筋肉づくり
順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授 町田 修一
- 質疑応答 15:30～16:00**
司会 東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム 研究部長 石神 昭人

会場 練馬文化センター 大ホール(こぶしホール)
東京都練馬区練馬1-17-37

詳細はこちら 

主催 地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター



 地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター

広報普及係

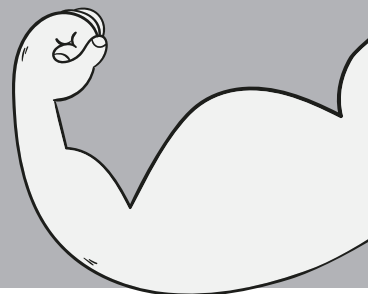
03-3964-1141 (内線1240)

ホームページ <http://www.tmg Hig.jp/>

定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。

今、筋肉が熱い!?

～あなたの知らない筋肉の世界～



来年は、待望の東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されます。皆さんも競技場に行って観戦しようか、4Kテレビを買って自宅観戦しようかと悩んでおられるかと思います。最近、健康には「適度な運動」が効果的との話をよく聞きます。適度な運動とは？適度とは曖昧な言葉で人それぞれ違います。一律にこの運動を毎日すれば必ず健康になるということはありません。では、私たちはどうしたらよいのでしょうか？1つの解決策は、筋肉のことをもっとよく知ることです。今回の老年学・老年医学公開講座では、あなたの知らない筋肉の世界、皆さんの閉ざされた知識の扉を開放できればと思います。はじめに筋肉の仕組みや私たちの研究所の研究成果である筋肉に起こる病気を理解していただき、運動が認知症予防にも効果的であることを明らかにした研究成果、そして、筋肉を動かす筋活が健康寿命を延ばすことを皆さんにお伝えできればと今回の老年学・老年医学公開講座を企画しました。

今日の老年学・老年医学公開講座を聞いて、来年の東京2020オリンピック・パラリンピックをみんなで元気に応援しましょう。

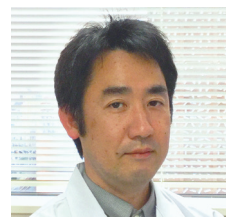
東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム 研究部長 石神 昭人

公開講座 概要

1 知っておきたい筋肉のこと：基礎から疾患まで

東京都健康長寿医療センター研究所 老化機構研究チーム 研究副部長 萬谷 博

筋肉は運動以外にも多くの大切な働きを担っています。筋肉を維持し健康を保つためには、筋肉の仕組みを基礎から知っておくことが大切です。基礎研究というと難しいイメージですが、最近の話題などにも触れながら、筋肉の働きや疾患についてわかりやすく解説します。



2 運動不足解消で認知症予防 日々の生活で気を付けたいこと

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 研究員 桜井 良太

最近では日々の運動不足や、それに伴う歩行機能の低下が認知症の発症に強く関連していることが明らかになってきました。講演ではこれらについて理解を深め、日々の生活で気を付けたいポイントを考えていきます。



3 筋活で延ばす健康寿命 今からでも遅くない筋肉づくり

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授 町田 修一

いつまでも健やかに動ける体を手に入れるには、筋肉を維持し、動かすことが重要になります。本講演では、普段の生活で取り入れられる筋力トレーニングを紹介する予定です。健康寿命を延伸させるために、これからは筋活です。



会場 練馬文化センター 大ホール (こぶしホール)



【所在地】
東京都練馬区練馬1-17-37
【最寄駅】
西武池袋線・西武有楽町線
練馬駅 中央北口徒歩1分
都営地下鉄大江戸線
練馬駅 北口徒歩1分



地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター

広報普及係

03-3964-1141 (内線1240)

ホームページ <http://www.tmghig.jp/>
定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。