

参加
無料

多摩センター
健康セミナー 第117回

多摩市健幸プロジェクト

健康講座



多摩市では、心臓病、腎臓病、フレイル等の解析を主とした事業『多摩市健幸プロジェクト』に取り組んでいます。本セミナーでは、高齢化社会における寝たきり予防を目指し、特に心臓の健康管理とフレイル予防に焦点を当てた内容をお届けします。

第1部

寝たきり予防 は脈のチェックから

～心房細動を早期発見するために～



心房細動（しんぼうさいどう）という脈の乱れ（不整脈）があると、寝たきりの原因となる脳梗塞を発症しやすくなります。早めに心房細動を発見することが、将来の寝たきり予防に繋がります。本セミナーでは、多摩市の健康診断の結果からわかった心房細動を発見するためのヒントについてお話しします。

講師



日本医科大学多摩永山病院 副院長
循環器内科 教授・部長

ここに えいたろう
小谷 英太郎 医師

医学博士
日本循環器学会 循環器専門医
日本老年医学会 老年科専門医
日本高血圧学会 高血圧専門医 他

第2部

メタボからフレイルへ

～体重をめぐる2つのコワ～い関係～

多摩市の国保健診のデータから、内臓肥満がフレイル（虚弱・転倒や骨折、認知症など、自立生活を妨げる様々な状態）と関連がありそうということがわかってきました。

さらに、最近急に体重が減った（年に2.5%:1～3kgくらい）人は、骨折や癌・認知症になりやすいようです。高齢化社会を健やかに暮らすためにどうしたらよいか？を考え、予防体操につなぎます。

講師



医療法人社団ユスタヴィア
多摩センタークリニックみらい 院長

ふじい ひとみ
藤井 仁美 医師

医学博士
日本糖尿病学会 糖尿病専門医
日本内科学会 総合内科専門医
東京都医師会糖尿病予防推進医
国際糖尿病連合会員 他

第3部

自宅で行う フレイル予防体操



講師



社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部
天本病院
リハビリテーション部 部長代行

理学療法士
ももた まさひろ
百田 昌央

開催日

2025年 2月 14日 (金) 開演 13:00～14:00
【開場 12:30】

会場

ココリアホール

多摩市落合1-4 6-1 ココリア多摩センター7F
※6Fより専用エスカレーターをご利用ください。

定員

50名（事前申込不要・先着順・定員になり次第締切り）

問合せ先

健康セミナー事務局
【医療法人社団めぐみ会内】

TEL 042-311-2250
【平日 9:00～17:00】