

## 地域公開講座

「未来社会をあなたとともに」

# 人生 100 年時代の健康づくり

～健康寿命延伸のために今からできること～

人生100年時代と言われる昨今、健康寿命を延ばす事が重要です。当講座は、フレイルやサルコペニアの予防について、活動と脳の関係性、自助する力、自分で動かすと同時に他力も使うこと、活動性を増すことなど、健康長寿のための新たな視点と知識を得る絶好の機会です。ぜひご参加ください。

講師 **牧迫 飛雄馬** 氏 / 鹿児島大学医学部保健学科理学療法学専攻 教授



### 【プロフィール】

2001 年国際医療福祉大学保健学部理学療法学科卒業（理学療法士）。2009 年早稲田大学大学院スポーツ科学研究科博士後期課程修了。博士（スポーツ科学）。札幌医科大学保健医療学部特任助教、ブリティッシュ・コロンビア大学ポスドク研究員などを経て、2014 年国立長寿医療研究センター健康増進研究室長、2017 年より現職。第 44 回、第 49 回、第 51 回日本理学療法学会大会最優秀賞などを受賞。

### 【専門領域】

健康・スポーツ科学、介護予防、地域リハビリテーション、老年学  
専門理学療法士（地域理学療法・予防理学療法）、認定理学療法士（介護予防）  
サルコペニア・フレイル指導士

開催日

2024 年 3 月 16 日（土）

会場

シェラトン鹿児島  
シェラトン ボールルーム

時間

14:00 ~ 16:00  
開場 13:30

定員

80名

参加費  
無料



主催

医療法人玉昌会  
キラメキテラスヘルスケアホスピタル  
加治木温泉病院

お問い合わせ

医療法人玉昌会 法人事務局

☎099-226-8036 担当：平田・松島・中村

