

# 元気UPセミナー2018in福島

～女性の健康力を発揮するために～

性差医療センターでは、ライフステージと性差を意識した医療の提供を行っています。これまで、女性が元気でいきいきと暮らせるような情報を提供するため定期的にセミナーを開催してまいりました。

今回は、「歳を重ねても元気で活動的に過ごせるためのヒント」というテーマで講演したいと思います。加齢に伴って起こってくる病態として、骨粗しょう症、サルコペニア、フレイル、ロコモティブシンドロームを紹介し、特に骨粗しょう症を中心に病態と予防の必要性について述べ、さらに予防法について栄養・運動等を具体的に解説いたします。

**参加は無料です。お気軽にご参加下さい！**

日時 平成30年3月20日（火） 午後7時～8時

場所 AOZ（アオウゼ）大活動室1（MAXふくしま4階）

内容【講演】

『歳を重ねても元気で活動的に過ごせるためのヒント』

公立大学法人福島県立医科大学

整形外科学講座 長谷川 美規 先生

※「カルシウムチェックリスト」質問票や、ロコモ度テスト

（椅子からの立ち上がり）も実施します。

【質疑応答】皆さんで語り合しましょう

対象者 どなたでも参加できますが、定員30名程度(事前申し込み制)になります。男女問わず興味のある方はどなたでも参加可能です。

申込方法 下記問い合わせ先にお電話かメールでご連絡いただくか、ホームページから申込書をダウンロードいただきFAXにてお申し込みください。

申込期限 平成30年3月19日（月）

申し込み・問い合わせ先

福島県立医科大学附属病院 病院経営課

電話：024-547-1821 FAX：024-547-1988

ホームページ <http://www.fmu.ac.jp/byoin/index.php>

メール [seisa@fmu.ac.jp](mailto:seisa@fmu.ac.jp)

主催 公立大学法人福島県立医科大学附属病院 性差医療センター

後援 福島市

FAX 024-547-1988

福島県立医科大学附属病院 病院経営課 行

元気UPセミナー2018 in 福島

(平成30年3月20日(火)開催)

参加申込書

住所	〒		
氏名			
職業			
電話		E-mail	
住所	〒		
氏名			
職業			
電話		E-mail	
住所	〒		
氏名			
職業			
電話		E-mail	

聞いてみたいご質問等があれば、ご記入願います。

- ※ 提出いただいた個人情報は、当セミナーの目的以外には使用しません。  
この面をFAX(024-547-1988)にてお送りください。  
平成30年3月19日(月)までをお願いいたします。  
なお、定員になり次第締め切りとさせていただきますので、ご了承ください。

〈郵送する場合の住所〉〒960-1295 福島市光が丘1番地  
公立大学法人福島県立医科大学附属病院  
病院経営課 性差医療センター担当者あて