

市民健康医学講座のご案内 3月の予定

国立病院機構高崎総合医療センターでは、市民の方々と患者様ならびにそのご家族を対象として市民医学講座を開催しています。下記に次回の予定を記載しておりますのでご興味のある方は是非、ご参加ください。

独立行政法人国立病院機構高崎総合医療センター
第227回 市民健康医学講座
【貯筋して健康寿命を延ばそう！
～食事と運動のポイント～】

講師：NST栄養管理室長
小川 祐介 先生 

3月18日（水）17:30～

高崎総合医療センター内
2階 大会議室



問い合わせ 〒370-0829 高崎市高松 36
TEL 027-322-5901
FAX 027-327-1826
URL <http://www.tnho.jp/>



高崎総合医療センター 管理課まで
（旧 国立高崎病院）



○予約不要 ○入場無料 ○駐車場料金無料

～～お気軽にお越しください～～

栄養管理室 小川 祐介 先生

【プロフィール】

平成9年3月 織田栄養専門学校卒業

平成9年4月：国立精神・神経センター国府台病院入職

（現国立国際医療研究センター国府台病院）

平成11年10月：国立療養所 西群馬病院（現渋川医療センター）で採用

平成15年4月：国立病院機構 東埼玉病院へ異動

平成17年12月：国立病院機構 松本病院（現まつもと医療センター）に主任で昇任異動

平成22年4月：国立病院機構 高崎総合医療センターへ異動

平成29年4月：NST栄養管理室長となり現在に至る

【所得資格・所属学会等】

所属学会：欧州臨床栄養代謝学会、日本栄養士会、日本臨床栄養代謝学会

日本病態栄養学会、日本摂食嚥下リハビリテーション学会

栄養管理指導者協議会

取得資格：欧州臨床栄養代謝学会：LLL-Diploma

日本臨床栄養代謝学会：NST 専門療法士

日本病態栄養学会：病態栄養専門管理栄養士

日本糖尿病療養指導士認定機構：日本糖尿病療養指導士

健康・体力づくり事業財団：健康運動指導士

栄養管理指導者協議会：Medical Nutritionist

その他：日本臨床栄養代謝学会評議員、群馬NST研究会世話人（事務局）

日本臨床栄養代謝学会関東甲信越支部群馬県世話人

【コメント】

日本人の平均寿命は延伸し世界でもトップクラスとなっていますが、健康寿命（介護や寝たきりでない活動性の高い自立した活動ができる期間）との差が約10年間あります。このことは日常生活に制限のある「不健康な期間」を人生ラスト10年間は過ごしていることを意味しています。今後さらに平均寿命と健康寿命との差が拡大すれば介護費など国の財政を圧迫し、個人の生活の質を低下させます。特に加齢に伴い筋肉量や筋力の減少（サルコペニア）が起こると、転倒しやすくなり、介護の必要性も高まるため、加齢とともに筋肉量や筋力を維持することがとても重要です。そのため有効な方法は「適切な栄養補給と運動（身体活動）」です。人生の最後まで自立し、元気で長生きするために生活習慣病を予防しながら、自分の身体に気を配り、食事（栄養）をきちんとし、積極的に体を動かす（運動）習慣を始めましょう。

今後の講座予定（※予定等の変更がありますことをご了承ください。）

4月15日（水）17：30～ 統括診療部長 小川 哲史 先生

「自分らしく生きるために」

5月20日（水）17：30～ 未定

6月17日（水）17：30～ 未定

院内情報紙「こくたか連携だより」を刊行中

当院では、当院と患者さんを繋ぐ情報紙「こくたか連携だより」を毎月発行しております。市民健康医学講座をはじめ、患者さんからのご意見コーナー・また当院のパートナーとして医療連携を依頼していただいている医療機関をご紹介するコーナーなどがあります。尚、本日の概要も次月号に掲載する予定です。「こくたか連携だより」は1階待合室等にご用意しておりますので、ご自由にお持ちください。