

ハイスタッフホール(観音寺市民会館) 案内図

観音寺市観音寺町甲1186-2 Tel 23-3939



MEMO

第30回 健康教育講演会

すこやかに生きるために

ー カゼヲキッテ人生を駆け抜ける ー

第Ⅰ部 講演

『転倒リスク、大丈夫ですか？ ～簡単！転ばん体操！～』

講師 三豊総合病院リハビリテーション科

久保輝明

第Ⅱ部 講演

写真・録画・録音等禁止

『自分という人生の長距離ランナー』

講師 スポーツジャーナリスト・
大阪芸術大学教授

増田明美

とき 平成30年9月8日(土)

開場 午後1時

開会 午後1時30分 閉会 午後4時10分

ところ ハイスタッフホール 大ホール
(観音寺市民会館)

(入場無料)

TEL. 0875(23)3939

主催／一般社団法人 三豊・観音寺市医師会

後援／香川県医師会・観音寺市・三豊市

お問い合わせ 三豊・観音寺市医師会事務局 ☎(0875) 62-2211

ごあいさつ

健康教育講演会は、平成元年に始まり今年で記念すべき第 30 回目を迎えることが出来ました。毎年多くの市民の皆様にご参加頂けたこと、そして観音寺市、三豊市、その他関係諸機関のご後援があってこそ、このように長期間続けることが出来たものと心より感謝しております。

今年の講演会は、「すこやかに生きるために」をメインテーマとし、「カゼヲキッテ人生を駆け抜ける」をサブテーマに開催したいと思います。

長い人生をすこやかに生き、走り切るためには、日頃から心と体の健康を保つ努力を怠らないことが大切です。皆様の健康寿命を少しでも長くする一助となればと思い、今年はこのテーマを選ばせて頂きました。

第Ⅰ部では、理学療法士の久保輝明さんから、日頃の運動と健康という観点から、日常生活において、体を動かし体力を維持する方法についてご講演を頂き、第Ⅱ部では、元女子マラソン日本代表で大阪芸術大学教授の増田明美さんから、人生という長距離走を元気で駆け抜けるコツを、楽しくそして分かりやすくご講演頂く予定です。

心や体が寝たきりにならないための役立つお話しをお聞かせ頂け、カゼヲキッテ人生を駆け抜けるヒントが得られるものと思います。

皆様お誘い合わせの上、ご来場頂けますよう、心よりお待ちしております。

一般社団法人 三豊・観音寺市医師会

プログラム

開会挨拶（午後1時30分） 國 土 修 平 （三豊・観音寺市医師会 会長）

来賓挨拶

第Ⅰ部 講 演 （午後1時40分～2時10分）
進行 山 田 大 介 （三豊・観音寺市医師会 理事）

「転倒リスク、大丈夫ですか？ ～簡単！転ばん体操！～」

講師 久 保 輝 明 （三豊総合病院リハビリテーション科）
司会 平 林 浩 一 （三豊・観音寺市医師会 副会長）

休 憩（午後2時10分～2時30分）

※昨年アンケートの報告とお願い（約5分間）

第Ⅱ部 講 演（午後2時30分～4時）
進行 高 島 誓 子 （三豊・観音寺市医師会 理事）

「自分という人生の長距離ランナー」

講師 増 田 明 美 （スポーツジャーナリスト・大阪芸術大学教授）
司会 安 東 正 晴 （三豊・観音寺市医師会 副会長）

閉会謝辞（午後4時） 山 地 博 文 （三豊・観音寺市医師会 副会長）

閉 会（午後4時10分）
要約筆記 N P O 法人香川県要約筆記サークルゆうあい

講師 スポーツジャーナリスト・大阪芸術大学教授 増田^{ますだ}明美^{あけみ} 紹介



1964年、千葉県生まれ。

私立成田高校在学中、長距離種目で次々に日本記録を樹立する。

1982年にマラソン日本最高新記録を作り、1984年のロス五輪ではメダルを期待されたが、無念の途中棄権。

1992年に引退するまでの13年間に残した記録は日本最高記録12回、世界最高記録2回更新。

現在はスポーツジャーナリストとして執筆活動・マラソン中継の解説に携わるほか、ナレーションなどでも活動中。

【現在の主な活動】

■テレビ・ラジオ マラソン、駅伝解説はじめ多数

■連載 産経新聞「思ふことあり」

読売新聞「人生案内」

共同通信「おしゃべり散歩道」

■その他 大阪芸術大学教養課程教授

全国高等学校体育連盟理事

日本陸上競技連盟評議員

日本障がい者スポーツ協会評議員

日本ダブルダッチ協会会長

講演抄録

『転倒リスク、大丈夫ですか？ ～簡単！転ばん体操！～』

三豊総合病院

リハビリテーション科 理学療法士 久 保 輝 明

近年では健康に対する意識の高まりもあり、厚生労働省の平成 27 年までの報告では 70 歳以上の男性では半数以上、女性では 4 割近くの方が運動習慣（1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続している者）を有しているとされております。一方で、高齢者における転倒に関する問題も重要性を増しております。現在では、高齢者の 3 人に 1 人は 1 年間に一度以上の転倒を経験するとされ、全転倒のうち 5～10%に何らかの骨折が発生すると言われております。また、転倒による骨折などの外傷により要介護状態に陥るケースも多く、健康寿命を延伸するという点から、転倒・骨折を予防することが極めて重要であると思われます。このような問題を解決する方法の一つとしては、やはり日頃から運動を行い転倒しにくい体づくりが大切となります。本講演ではご参加頂く方々の転倒リスクを評価し、転倒予防に対する体操の一部をご報告できればと思います。

講師 久保輝明 紹介

理学療法士（認定理学療法士（循環器）、日本心臓リハビリテーション指導士）

平成20年～三豊総合病院リハビリテーション科勤務