

あなたの筋肉を食事と運動がつくる!!

糖尿病県民フォーラム

日時：平成31年3月9日(土) 午後2時～4時

場所：奈良県医師会館（橿原市内膳町5-5-8）近鉄大和八木駅より北へ徒歩7分

近ごろめっきり
体が弱ってきた…。

何を食べて、どんな
運動をしたら良い
のかわからない…。

いつまでも
元気でいたい…!



参加費
無料
定員250名



おみやげに
「ウォーキングタオル」
プレゼント!

総合司会／奈良県糖尿病対策推進会議幹事
奈良県医師会理事 七浦 高志

開会 挨拶 午後2時～2時5分

奈良県糖尿病対策推進会議会長 山田 宏治
((医)山田医院院長、奈良県医師会理事)

1部 午後2時5分～3時35分

特別講演

- 1.「健康長寿のための食事療法 ～フレイル予防で大事な栄養とは～」
南奈良総合医療センター 栄養部 管理栄養士 吉井 雅恵 先生
- 2.「今からでも遅くない!フレイル予防のための運動のコツ」
畿央大学 健康科学部 理学療法学科 助教 松本 大輔 先生

----- 休憩5分 -----

2部 午後3時40分～3時55分

専門家に聞いてみよう! フロアーからの質疑応答

開会 挨拶 午後3時55分～4時

奈良県糖尿病対策推進会議幹事
南奈良総合医療センター 院長 松本 昌美

- ◆筋肉や筋力が落ちた「サルコペニア」、さらに心身の衰えにより生活機能障害にも陥る「フレイル」という言葉を知っていますか?
- ◆当日は高齢者に多いこれらの状態と「糖尿病」の関係について、食事と運動の両面から専門家がわかりやすくお話しします。

サ さしが入った
ル ルージュの筋
コ 腰から萎えて
ペ ペアに踏ん張れず
ニ 日に奇跡と思ひ
ア 歩もうぞ

フ ふるさとの
レ レシピを求む
イ 飯・タンパクは
ル ルートを照らす

お申込みは下記まで
お気軽にご参加ください

TEL.0744-22-8502

または FAX.0744-23-7796

奈良県医師会(担当:林)



主催：奈良県糖尿病対策推進会議

(構成団体) 奈良県医師会 奈良県立医科大学糖尿病学講座 日本糖尿病協会奈良県支部(奈良県糖尿病協会) 日本糖尿病学会近畿支部
日本腎臓学会 奈良県病院協会 奈良県眼科医会 奈良県歯科医師会 奈良県福祉医療政策局健康推進課

後援：奈良県／奈良県市長会／奈良県町村会

あなたの筋肉を食事と運動がつくる!!

糖尿病県民フォーラム

参加方法 電話もしくはFAXで受け付けています。

それぞれ下記まで代表者のお名前と参加人数をお知らせください。

なお、当日参加も可能です。お誘い合わせのうえ、是非多数のご参加をお待ちしています。

お電話の
場合
TEL 0744-22-8502
担当者(林)まで
お電話ください。

FAXの
場合
FAX 0744-23-7796
下記項目に必要事項をご記入の
うえFAXお願いします。

FAX専用申込書

FAX番号 0744-23-7796

ふりがな		合計参加人数 (※必須)
申込代表者のお名前 (※必須)		人
申込代表者のご連絡先 (※任意)	(ご住所) 〒 - (TEL) () - () - ()	

※お預かりした個人情報は、当フォーラムに関する
目的のみに使用し他には使用いたしません。

お問い合わせ先

奈良県糖尿病対策推進会議
(奈良県医師会内)

TEL.0744-22-8502
〒634-8502 橿原市内膳町5-5-8 FAX.0744-23-7796

