

# 中高年者の 運動と栄養

— 「骨」を意識して、動いて食べて健康に!! —

※手話通訳・要約筆記有



いつもの生活の中では意識することの少ない「骨」

骨は、その人の生活の有り様の集大成です。骨折の心配の無い(少ない)丈夫な骨であるために、適切に動いて、適切に食べて、適度に屋外で時間を過ごしたいものです。骨の状態には、たばこやお酒も関係します。生活習慣病の影響も受けやすく、葉の影響も…。子どもの頃どう過ごしていたかも関係します。働き盛り世代も、「お年寄り!」とは呼ばれないと思っている生活経験豊富な方も、おじいちゃん・おばあちゃんも、スポーツ好きも、スポーツ観戦好きも、それぞれが今の生活の有り様をチェックして、今より少し骨の健康度を上げる生活をしてみませんか?隠れている見えない骨から健康に!やりたいことをするための準備として、「骨」を意識して動いて!食べて!健康度を高めましょう。

日時

平成29年

10月14日(土)

13:00~14:30(12:30開場)

会場

聖徳大学7号館1階7101教室

千葉県松戸市岩瀬550

JR常磐線・新京成線「松戸駅」下車、東口徒歩5分

定員

200名(事前申込不要)

※年齢制限はありません。

共催

聖徳大学言語文化研究所  
松戸市

URL :<http://www.seitoku.ac.jp/chizai/event/>

講師



おみ なおみ  
麻見 直美

(筑波大学体育系准教授 博士(学術)管理栄養士)  
専門分野: 運動栄養学 スポーツ栄養学

1995年 日本女子大学大学院人間生活学研究科 人間発達学専攻博士課程 修了(博士(学術))  
1997~2003年 栄養士養成校にて 講師、助教授  
2003年~ 筑波大学体育科学系 講師  
2008年~ 筑波大学体育系 准教授  
学会等: 日本栄養食糧学会会員、日本骨代謝学会会員、American Society of Bone and Mineral Research会員、日本骨粗鬆症学会会員、日本体力医学会評議員、日本栄養改善学会評議員、日本健康教育学会会員 他

参加費  
無料

お問い合わせ

聖徳大学言語文化研究所  
(知財戦略課)

〒271-8555

千葉県松戸市岩瀬550

電話: 047-365-1111(大代表)

松戸市総合政策部  
政策推進課

〒271-8588

千葉県松戸市根本387番地の5

電話: 047-366-7072

会場  
アクセス JR常磐線・JR乗り入れ地下鉄千代田線・新京成線  
「松戸」駅下車東口徒歩5分

