

令和6年度 市民講座・医専連シンポジウム

# セカンドライフに健康貯筋

～運動・栄養・口腔で糖尿病を予防改善しよう～

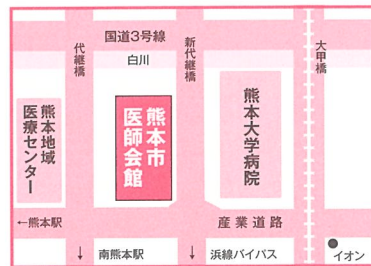
日時 令和6年 9月28日(土) 14:00～16:30

参加無料(定員200名)

会場 熊本市医師会館 2階 講堂

熊本市中央区本荘3-3-3

ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。



みなさん、ご存じですか？日本の糖尿病罹患患者数は生活習慣と社会環境の変化に伴って急速に増加しています。

糖尿病は、体が血糖を正常に調節できない状態を指します。主に2型糖尿病が多く、生活習慣の改善が必要です。そこで今回は、糖尿病の予防と管理のための3つの取り組みである「定期的な運動」、「バランスのとれた栄養」、「口腔の管理」を各専門家から学んで、健康寿命をのばすために健康貯筋！しませんか。

## 基調講演

「糖尿病の予防と改善に  
始めたい習慣とは？」

医師 河島 淳司

(江南病院 糖尿病・内分泌内科部長)

## シンポジスト

理学療法士 工藤 周平  
(熊本県理学療法士協会 専門領域部糖尿病班/  
朝日野総合病院 総合リハビリテーションセンター 理学療法科)

テーマ 「すぐ始められて  
長く続ける貯筋のコツ」

管理栄養士 高山 仁子  
(熊本県栄養士会 常任理事/  
尚綱大学生生活科学部栄養科学科 教授)

テーマ 「おいしく、楽しく！  
知っておきたい食事の工夫」

歯科衛生士 淀川 尚子  
(熊本県歯科衛生士会 監事/  
九州看護福祉大学口腔保健学科 学科長・教授)

テーマ 「“生き生きお口”から始める  
血糖のコントロール」

お申し込み 参加にはお電話での事前申し込みが必要です。

熊本市医師会事務局 TEL 096-362-1221

●土日祝を除く(9時～17時) ●申込時の個人情報、本講座の連絡・確認のためだけに利用します。

主催：熊本市保健医療専門団体連合会(熊本市医師会、熊本県歯科衛生士会 ほか 全15団体)