



# 第4回CKD健康セミナー

～「自立する健康」について考える～

## フレイル

Frailty 「虚弱・老衰」

## サルコペニアに

Sarcopenia「骨格筋量・筋力低下」

## ならないために

2019年

11月10日 日 13:30～16:30

【受付開始:13:15～】

**参加費無料**

定員 **70**名

お一人様でも  
お申込みできます

会場:ウインクあいち13階 特別会議室「1301」

名古屋市中村区名駅4丁目4-38 TEL:052-571-6131

### 「医師の立場から」

第1部

講師 春日 弘毅 先生  
(医療法人偕行会 名古屋共立病院 副院長)

### 「管理栄養士の立場から」

第2部

講師 平賀 恵子(管理栄養士) 先生  
(社会医療法人名古屋記念財団新生会第一病院 臨床栄養科 科長)

### 「健康運動指導士の立場から」

第3部

講師 森 敏彦 先生  
(医療法人偕行会 ウェルネスセンター 健康運動指導士)



主催・お申込み・お問い合わせ:NPO法人CKDキャリアネット

後援:一般社団法人全国腎臓病協議会 / 一般社団法人愛知県腎臓病協議会  
NPO法人名古屋市腎友会

TEL・FAX 052-806-5422 Eメール info@npo-ckd.xsrv.jp

## ～フレイル・サルコペニアってなに？～

一般的に、「フレイル」とは加齢により心身が老い衰えた状態のことをいいます。また、「サルコペニア」とは加齢や疾患により筋肉量が減少することをいいます。

本セミナーでは医師・管理栄養士・健康運動指導士の先生方がそれぞれの立場から「フレイル・サルコペニア」にならない為にはどうするべきかを学び、アドバイスを頂きます。

### セミナー プログラム

第1部 13:30 ~ 14:15

腎臓内科医の春日先生に医学的見地からフレイル・サルコペニアについてお話頂きます。

第2部 14:15 ~ 15:00

管理栄養士の平賀先生に栄養学の見地からフレイル・サルコペニアの予防についてお話頂きます。

第3部 15:15 ~ 16:00

健康運動指導士の森先生にフレイル・サルコペニアを日常的にできる運動でどう予防するかお話頂きます。

質疑応答 16:00 ~ 16:20



#### 【申込方法①】

下記の電話番号へお電話ください。  
※参加日・氏名・連絡先・参加人数をお伝え下さい。

**TEL:052-806-5422**

(CKDキャリアネット 担当:鈴木)



#### 【申込方法②】

参加日・氏名・電話番号・参加人数を  
下記アドレスへメール送信ください。

**E-mail:suzukinpockd@gmail.com**

(CKDキャリアネット 担当:鈴木)



【申込方法③】 下記に必要事項をご記入の上、FAXをお送りください。

**11/10 第4回CKD健康セミナー 申込書**

**【FAX(NPO法人CKDキャリアネット):052-806-5422】**

氏名 ※複数名での申込の場合は代表者名のみ	※複数名での参加の場合のみ記入 名
電話番号(代表者のみ)	

#### 【申込方法④】

右のQRコードを読み込み、必要事項を入力の上、送信してください。



#### 【セミナーに関する注意事項】

- ・定員になり次第、予告なく受付を終了する場合があります。予めご了承ください。
- ・申込に際し頂戴する個人情報には本セミナー以外の活動で使用することはありません。

#### 【お問い合わせ・セミナー運営事務局】

〒468-0009

名古屋市天白区元植田1-2409-6

**NPO法人 CKDキャリアネット**

TEL・FAX:052-806-5422

(平日:9時~17時)