



川崎医科大学高齢者医療センター 市民公開講座

サルコペニアについて知ろう！

日時

令和 8 年 2 月 6 日 金

参加
無料

14:00～16:00 (13:30 受付開始)

場所

川崎医科大学高齢者医療センター フレイルセンター
(岡山市北区中山下二丁目1番80号)

講師と内容

①サルコペニアを知っていますか？

高齢者医療センター 高齢者総合診療科 部長 杉本 研

②サルコペニア予防 まだ間に合う食事のコツ

高齢者医療センター 栄養室長 鈴木 淑子

③サルコペニアと運動の基本

～基本を知って元気に動こう！！～

川崎医療福祉大学 健康体育学科 教授 脇本 敏裕

定員

先着40名 ※事前申込必要 (2月5日(木) 締め切り)

「サルコペニア」とは？

筋肉量の減少および筋力の低下している状態を指し、身体機能の低下を伴うことがあります。要介護状態や転倒のリスクとなったり、疾患の重症化や生存期間にも影響すると言われていますが、さまざまな対策をすることで予防したり回復を促すことができます。

申込み、問い合わせ先

川崎医科大学高齢者医療センター病院事務室

Tel : 086-225-2112 (代)

Mail : kgmc@hp.kawasaki-m.ac.jp



川崎医科大学
高齢者医療センター