

介護予防大作戦 in 気仙沼

追加講演



日時 11月17日(金)午後1時~

場所 気仙沼市老人福祉センター「福寿荘」

講演:『健康長寿と栄養 - 少食・粗食では長生きできない -』

講師:新開 省二(しんかい しょうじ)氏

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長

講話と実技:『りっこ式レクササイズ』

午後2時~

講師:山崎 律子(やまざき りっこ)氏

(株)余暇問題研究所代表取締役 主席研究員

— 質疑応答 —

早起きは三文の徳、
学びは一生の徳



pixta.jp - 5634960

(日常の生活で心配なこと お気軽にご相談ください)

主催:社会福祉法人 気仙沼市社会福祉協議会、気仙沼市老人福祉センター「福寿荘」
共催:気仙沼支援 医療・福祉関係5団体、東京都健康長寿医療センター研究所

先生方の紹介

➤ 新開 省二 氏

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長（医師、医学博士）

1980年愛媛大学医学部卒業後、1984年同大学大学院医学研究科博士課程修了。1990年から91年、文部省在外研究員としてトロント大学医学部に留学。その後、愛媛大学医学部助教授をへて1998年東京都老人総合研究所研究室長、2005年同研究部長、2015年10月現職。専門は老年学・公衆衛生学で、高齢者を対象とした疫学研究により老化プロセスの解明や健康長寿の施策づくりを行う。各種学会理事・評議員や厚生労働省「次期健康日本21策定検討委員会」委員など歴任。日本公衆衛生学会奨励賞（2006年）、都知事賞（2001、2007年）などを受賞。著書は『死ぬまで介護いらずで人生を楽しむ食べ方』（草思社、2017）など。学術論文は約350本。NHKなどのテレビ番組にもたびたび出演

➤ 山崎 律子 氏

（株）余暇問題研究所 代表取締役・主席研究員

東海大学体育学科社会体育学部卒。同大学体育学研究科（大学院）修士課程修了。1984年、（株）余暇問題研究所設立 代表取締役・主席研究員。

日本レジャー・レクリエーション学会常任理事。日本老年行動科学会常任理事。全米レクリエーション・公園協会（NRPA）会員。ワールド・レジャー協会（WL）終身会員。東海大学体育学部同窓会 副会長・

主な著書：現代人とレジャー・レクリエーション（編著）不味堂出版。その場にぴったりの楽しいゲーム100（編著）全国学校給食協会。アメリカの公園・レクリエーション行政（編著）不味堂出版。心の体もすっきり体操シリーズ（編著）ミネルヴァ書房。シニアのレクリエーション活動一支援のヒントーシリーズを編著。DVD りっこ式高齢者レクササイズ メディカ出版。認知症の人のレクリエーション 中央法規出版。