

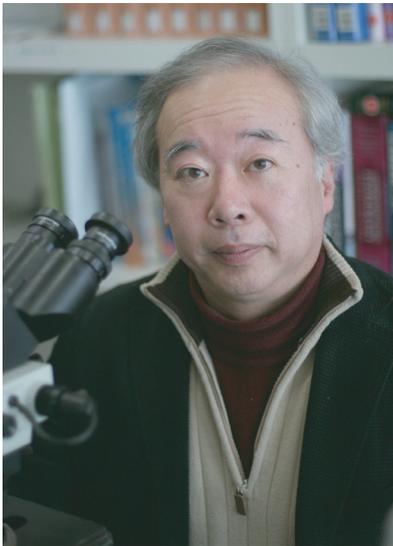


「十勝あるくミルクプロジェクト」実行委員会は歩くことと、牛乳を飲むことを組み合わせて健康増進を図る活動を行っています。

健康推進セミナー

「運動とミルクの 深イイ関係： 筋力アップで健康増進」

加齢とともに筋肉はやせ衰えてゆくものですが、実は筋肉の量と健康には密接な関係があるということが最近の研究によって明らかになっています。長期間寝たきりの患者さんは免疫力が低下し、感染症にかかりやすいことが知られていますが、実は筋肉がやせ衰えた状態「サルコペニア」がその原因となっていたのです。「サルコペニア」はこのほかにも、動脈硬化や糖尿病、がんなどの生活習慣病を誘発し、健康寿命を短くしてしまうことがわかっています。「サルコペニア」を予防するために大切なのは、運動とタンパク質の摂取です。特に早歩き運動の後に牛乳を飲むと、筋肉量のアップに効果的です。本講演では最新の研究成果をもとに、運動=ミルク=健康の深イイ三角関係についてお話したいと思います。



鳥越 俊彦 Toshihiko Torigoe

1960年、鳥取市生まれ。1984年、防衛医科大学校卒。航空自衛隊航空医官、自衛隊札幌病院医官、札幌医科大学第一病理助手・講師・准教授を経て、2015年10月から現職。北海道宇宙科学技術創成センター理事。専門は、がん免疫病理学と細胞ストレス応答学。

開催日時／平成29年 6月9日(金)

開場／午後2時 開演／午後2時30分

※質疑応答含め、1時間30分

会 場／とちちプラザ レインボーホール

帯広市西4条南13丁目1 ☎0155-22-7890

札幌医科大学医学部 病理学第一講座

講演者／鳥越 俊彦 教授

定員
350人
聴講無料

聴講するには整理券が必要です。

【整理券配布場所】

- 十勝毎日新聞社1階受付(帯広市東1条南8-2)
- 勝毎サロン(藤丸7階)
- かちまいアカデミー(長崎屋帯広店4階)

主催／十勝あるくミルクプロジェクト実行委員会

(帯広市、帯広市文化スポーツ振興財団、十勝毎日新聞社)

後援／札幌医科大学

[お問い合わせ] 実行委員会事務局

(勝毎光風社) ☎0155・22・7555



ウォーキングイベント「みるウオーク2017」を開催!

「十勝あるくミルクプロジェクト」は、10月22日(日)に「みるウオーク2017」を帯広市内の緑ヶ丘公園発着で開催します。緑ヶ丘公園をスタートし、とてば通を通るショート(約5.5km)とロング(約10.5km)の2コースを歩きます。参加料は高校生以上500円(保険料含む)、中学生以下無料。詳細の発表、参加者の募集は9月上旬を予定しています。