

一人一人が輝き活力ある男女共同参画社会の実現をめざして

★ときめき鹿沼2019★

講演 元NHK「きょうの健康」キャスターが伝授！
住み慣れた地域で暮らす
～男と女、それぞれが健康に生きるには～

講師 ひさだ なおこ
久田 直子 氏

福島テレビアナウンサーからフリーに転身、
民放キー局、NHKなどで報道、情報番組司会、リポート
を担当。1999年より、NHK「きょうの健康」司会を
15年間務める。
現在はNHKEテレ「TVシンポジウム」医療シンポジウム
司会として活躍中。



令和元年 **9月14日(土) 13:30** 開演 (13:00～受付)
会場 鹿沼市民情報センター (5階 マルチメディアホール)

入場無料

(事前申込必要)

要約筆記あり

一時保育あり

※8月19日(月)
までに要予約

先着 **90名**



申込受付

8月1日(木)から 電話またはFAXで 下記 申込先へ

申込先

鹿沼市 市民部 人権推進課
電話 0289-63-8352 FAX 0289-60-1001

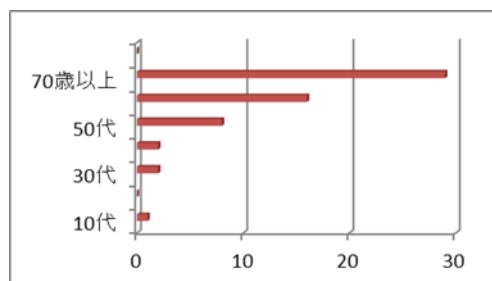
主催 鹿沼市男女共同参画社会づくり実行委員会・鹿沼市



参加人数

58名 女性47名 男性11名

年齢別



久田直子さん 講演概要

超高齢社会となり、介護が必要な期間が長くなっていると言われていますが、高齢になっても自立し健康に生きるためには、どんなことに注意すればよいのでしょうか。

日本人の主な死因は、血管が傷つくことによる脳卒中や心筋梗塞等と、遺伝子が傷つくことによるがんが大きく占めます。また、介護が必要となる原因は、脳卒中、認知症、骨折・転倒などです。

発がんのリスクを高めるものは、たばこ、感染症（B型C型肝炎ウイルス、ピロリ菌、ヒトパピローマウイルス）、運動不足、飲酒や塩分過多など。認知症のリスクを高めるものは、生活習慣病、ストレス、睡眠不足、歯周病、視力聴力の低下など。

脳卒中は動脈硬化を防ぐことが重要で、どれも適度な運動や控えめな飲酒、バランスのよい食生活が効果的です。

運動器（骨・筋肉・関節）の障害のため移動機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」といいます。しかし、「立つ」「歩く」といった機能を長持ちさせるためには、**栄養**と**身体活動**と**社会活動**を積極的に行うことが大切。シニアは不足しがちなたんぱく質とカルシウムをしっかりと摂り、男性は脳卒中、女性はロコモに気をつけて、健康を維持しましょう！

<<アンケートより>>

- ・改めて健康について意識を高めることが出来ました。しかし頭で分かっているだけでも、実践は難しいものです。小さい一歩を積み重ねていきたいと思えます。
- ・病気になってからより、病気になる前にと勉強できました。
- ・多少の病気があっても、動ける、食べられる事が重要だと思いました。
- ・年を取ることが不安でなくなり、頑張りたいと思いました。