

会場とオンラインの同時開催

# 第406回 生活習慣病研修会

2024  
2/14(水)

『足が老化して歩けなくなる人の特徴と、  
今日からできる予防法』

最近何もしていないのに体がだるい、歩く速度が遅くなってきた、ペットボトルのフタをあけられない…。このような症状がある方は、「サルコペニア」の可能性がります。サルコペニアは筋肉量と筋力が低下した状態のことをいい、フレイルと呼ばれる「介護予備軍」の最大の危険因子です。

今回は、サルコペニアになりやすい人の特徴と、近年の研究で明らかになった「運動の新常識」をお伝えします。

オンラインで受講の場合のみ

事前申込が必要です。

申込期限 **2月8日(木)**

申込と受講料（会員以外の方）の払込をお済ませください。

詳細はジェックスホームページまたは右下の二次元コードよりご確認ください。

<https://www.jeccs.org/events/>



※研修センターで受講される方は申込不要です。直接会場へお越しください。

社会医療法人寿会 富永病院 薬剤部部長

講師：孫田 啓俊 先生

時間：午後2時～3時30分（開場1時30分）

会場：ジェックス研修センター

（状況によっては、人数制限をさせていただく場合がございます）

司会：松尾 浩 先生

ジェックス理事・株式会社セラフィ代表取締役

受講料：会員無料／ジェックス会員でない方は500円

## ジェックス研修センター アクセス

大阪市淀川区西中島 4-6-17 新大阪シールビル 4階

Tel: 06-6304-8014

【大阪メトロ御堂筋線】

西中島南方駅 ①番（北）出口より西へ徒歩3分

【阪急京都線】南方駅 西改札口より徒歩7分

◆駐車場はございません。車でお越しの場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。



主催：公益社団法人臨床心臓病学教育研究会(ジェックス) 共催：トーアエイヨー株式会社

開催方法および一部内容が変更する場合があります。最新の情報はホームページでご確認ください。