

ウェルネスエイジ会員優先

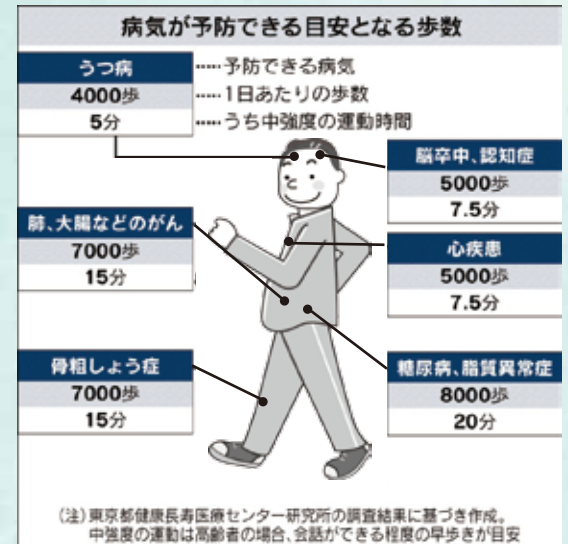
「1日 8,000 歩、20 分の速歩き」 が健康長寿のカギ！

「ガンや認知症などの生活習慣病全般を病気別に 予防する日常生活とは？」

青柳先生は、群馬県中之条町の高齢者全員（約 5000 人）を対象に、24 時間、365 日の生活行動を 15 年以上にわたり調査されています。

この中之条研究では、日々の生活行動と 20 種類以上の病気・病態の発症との関係を分析されました。

この講演では、生活習慣病全般を病気別に予防する日常生活について、詳しく解説して頂きます。



開催日

6月4日(日) 13:30 ~ 15:30

会場

リソル生命の森 フォレストアカデミー
※日本メディカルトレーニングセンターの駐車場をご利用ください

受講料

一般・スポーツクラブ会員様無料

定員

100名(ウェルネスエイジ会員様優先枠 50席)

お申込

下記へお電話にて申込みください

東京都健康長寿医療センター研究所・研究副部長(運動科学研究室長)

青柳 幸利 (あおやぎ ゆきとし)

1962年、群馬県中之条町生まれ。

トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了、医学博士取得。

カナダ国立環境医学研究所温熱生理学研究グループ・研究員、奈良女子大学生活環境学部・助手および大阪大学医学部・非常勤講師等を経て、現在、東京都健康長寿医療センター研究所・研究副部長(運動科学研究室長)。高齢者の運動処方ガイドラインの作成に関する研究に従事し、種々の国家的・国際的プロジェクトの主要メンバーとして、先進諸国の自治体における老人保健事業等の展開を支援している。

近著に、『やっちはいけないウォーキング』(SBクリエイティブ)、など多数。

