

健康長寿大学の講師の先生のご紹介

※一部のみ
(名古屋大学未来社会創造機構 抗老化グループ所属)

どの人も、その人らしくいつまでも「生き生き」と輝いてられるように健康づくりの取り組みをたくさん紹介していきたいと思います！



保健師・井上愛子先生

高齢者が専門の内科医です。ただ皆様が病気で私の所を受診するよりも、病気になることの方が大事です。それには運動、栄養に気を付け、活動的な生活を心がけてください。



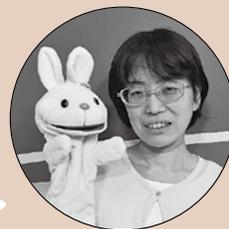
医師・葛谷雅文教授

運動の専門家をやっていますが、小さいころから運動会は苦手でした。一緒に少しずつ、こつこつと健康作りをしていきましょう！



理学療法士・藤田康介先生

まずは食事を美味しく・楽しく食べることが大切です。健康的に美味しく食べられるような情報をお伝えしていきたいと思っています！



管理栄養士・宇野千晴先生

おわりに
来年1月より、名古屋大学と協働で高齢者大学『健康長寿大学』を開講します。
現代は長寿社会になりました。しかし、「健康で長寿」を誰もが望んでいるのではないのでしょうか。
健康づくりのためには「社会参加」が必要です。健康長寿大学を受講することで、外出・交流・活動のきっかけにしたいため、開講します。
健康長寿大学では高齢者の健康づくりに必要な多様な情報を、名古屋大学の先生方が講師となりお伝えします。
所定の内容を修了した方には名古屋大学から認定証が発行されます。新しい年の始まりにチャレンジしてみたいかがでしょうか。町民の多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

地域包括支援センター あおぞらの機能と 職員の紹介

地域包括支援センターは、健康長寿なまちを目指し、介護予防に関する教室や講演会の開催、出前講座等を実施しています。
センターには保健師・社会福祉士・介護支援専門員（ケアマネジャー）が配置されています。高齢者の健康・介護・権利擁護等に関する相談がある場合は地域包括支援センターに来所するかお電話してください。



介護支援専門員 芝塚ひとみ
社会福祉士 千葉幸恵
保健師 大関沙依 長友妙子

問合せ先

地域包括支援センターあおぞら
28・0932

研究に関する問い合わせ先

名古屋大学未来社会創造機構
抗老化グループ
(名古屋大学大学院医学系研究科
地域在宅医療学・老年科学)
〒466-8550
愛知県名古屋市昭和区鶴舞65
☎ 052・744・2368
(研究室直通)
FAX 052・744・2371
研究責任者 教授 葛谷雅文
研究分担者 准教授 梅垣宏行
講師 大西文二
特任助教 井上愛子
特任助教 宇野千晴