

# 地域で



# “健康に暮らす”

# ためには

2023.10.22 日  
13:30~15:30 (開場 13:00)

会場

奈良県コンベンションセンター  
天平ホール

奈良市三条大路一丁目 691-1  
(近鉄奈良線新大宮駅より徒歩約10分)

駐車場(有料)あり

入場料

無料(要事前申込)

参加お申込みは  
大学HP (右のQRコード)  
または下記のお問合せまで



お申込はこちらから

定員

300名 定員に達し次第、  
締め切らせていただきます。

講演 1



## アクティブシニアを 維持するために

### 今日からはじめる フレイル予防

山縣 恵美 (やまがた えみ)

同志社女子大学看護学部准教授

アクティブに歳を重ねるために、みなさんは普段どのようなことを意識していますか。本講演ではフレイル予防の視点から日常生活を送る中で大切なことをお伝えしたいと思います。また、看護学部で行っている地域の方を対象とした身体機能測定会の取り組みもご紹介します。

講演 2



## 地域で自立した 生活を続けるポイント

### 日々の生活で 何をしたらよいのか

赤井 靖宏 (あかい やすひろ)

奈良県立医科大学地域医療学講座教授

自立した生活をできるだけ長く送りたい、と誰しも願います。本講演では、みなさんが長く自立した生活を送るポイントについてお話しし、それらを地域で共有するにはどうすればよいか、みなさんと一緒に考えてみたいと思います。

当合同講演会は 2007 年に締結した奈良県立医科大学と同志社女子大学の学術交流に関する包括協定に基づく事業です。



同志社女子大学 総務課社会連携係

TEL.075-251-4111

E-mail: somu-i@dwc.doshisha.ac.jp

受付時間 9:00~17:00  
(土日祝除く)



奈良県立医科大学 研究推進課産学連携推進係

TEL.0744-22-3051 (内線2558)

E-mail: sangaku@narmed-u.ac.jp

受付時間 9:00~17:00  
(土日祝除く)