



# 朝日 健康・医療フォーラム 2020

Asahi Health and Medical Forum

## 【大阪会場】

**日時** 1月25日(土) ■開場 13:30 ■開演 14:00  
■終演 16:40(予定)

**場所** 中之島会館

大阪市北区中之島3-2-4(中之島フェスティバルタワー・ウエスト 4F)

### 【タイムテーブル】

14:00～ 開会あいさつ

14:05～ 〈セッション①〉

健康寿命を延ばすための生活習慣とは  
～人生100年時代をいきいきと暮らすために～(仮)

休憩

15:40～ 〈セッション②〉

人生100年時代と認知症

～いつまでも元気に暮らしていくための「備え」～

16:40 終演予定

## セッション ①

# 健康寿命を延ばすための生活習慣とは ～人生100年時代をいきいきと暮らすために～(仮)

### 【講演①】

## 「人生100年時代!～健康長寿で過ごすには～」

要介護状態になるのを予防、先送りして「健康寿命」を延ばす方法をお伝えします。生活習慣の改善や高血圧の治療は、死亡リスクを下げるだけでなく、フレイルや認知症の予防にもつながることがわかってきました。

**神出 計** 先生 大阪大学大学院 医学系研究科 保健学専攻  
統合保健看護科学分野 総合ヘルスプロモーション科学講座 教授

かみで・けい／1990年高知医科大学(現高知大学医学部医学科)卒業。同年大阪大学医学部附属病院医員(研修医)。99年大阪大学大学院(加齢医学)研究生、大阪大学医学部附属病院(老年・高血圧内科)医員、2008年国立循環器病センター内科高血圧腎臓部門医長などを経て、13年から現職。04年に日本高血圧学会総会 Young Investigator's Award 優秀研究賞受賞。



### 【講演②】

## 「女性が健康リスクに負けない<sup>ため</sup>の<sup>ひ</sup>秘訣<sup>けつ</sup>とは？」

高血圧の女性が増えています。体重が増えたり、血液検査の結果で悩んでいる方もおられるでしょう。体調の変化や健康診断の結果をどう受け止めて、健康づくりに生かせばよいのかコツをお伝えします。

**中村敏子** 先生 関西福祉科学大学 健康福祉学部 福祉栄養学科 教授

なかむら・さとこ／1981年大阪市立大学医学部卒業、86年同大学院修了、医学博士号取得。88年にフランスのメルレ・ダウ研究所にリサーチフェローとして留学。93年から国立循環器病研究センター、高血圧・腎臓科に勤務。2004年から高血圧・腎臓科の医長、09年から血液浄化科の医長を兼務、16年からダイバーシティ人材育成支援室長。17年春から現職。20年5月に行われる「第9回臨床高血圧フォーラム」を主宰。



### 【パネルディスカッション・Q&A】

## 健康長寿のために大切なこと

**神出 計** 先生、**中村敏子** 先生、**瀬川茂子** 朝日新聞大阪本社編集委員

## セッション ②

# 人生100年時代と認知症 ～いつまでも元気に暮らしていくための「備え」～

2025年には高齢者の5人に1人がなるという認知症。私たちはいまや誰もが認知症とは無縁ではられない社会を生きつつあります。認知症になってもいつまでも元気で暮らしていくために必要な「備え」をテーマにお話します。

**松本一生** 先生 精神科医 松本診療所(ものわすれクリニック)院長

まつもと・いっしょう／松本診療所(ものわすれクリニック)院長、大阪市立大学大学院客員教授。1956年大阪生まれ。83年大阪歯科大学卒業、90年関西医科大学卒業。専門は老年精神医学、家族や支援職の心のケア。大阪市でカウンセリング中心の認知症診療にあたる。著書に「認知症ケアのストレス対処法」(中央法規出版)など。

**富岡史穂** 朝日新聞社なかまある編集長



### 【MEMO】

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---